

Scripture : Duet 6:2-6; Psalm18; Hebrews7:23-28; Mark 12:28-34

In today's Gospel, Jesus is asked: "What is the most important commandment?" Another way of asking the same question is: "What is the most important work for us to do during this life on earth?"

Jesus tells us: "Love God with all your heart, all your mind and with all your strength."

What does this mean? It can be explained in the words that our Sunday School children sing with great vigour! "Jesus is Number One"!

Does Jesus, our God, take the central place in our daily lives? Jesus is not just for Sundays. Jesus wants to be in our everyday ordinary lives.

To make Jesus our Number One we need to keep in contact with him in daily prayer. Let us start each day asking Jesus to be with us in all we do and say. Let us ask Jesus to give us his strength and guidance. "Jesus, I give everything to you." This kind of prayer is called "Morning Offering".

If we make Jesus Number One in our daily lives we will discover that our human relationships will get better, our school study will become more effective, mothers and fathers, husbands and wives will live better, the one who works will be more efficient and happier. In other words, walking our ordinary everyday journey with Jesus will give us joy, peace and meaning. Jesus is our fellow traveler.

The second commandment is: "Love your neighbour as you love yourself."

Let us ask ourselves: "Do I love myself? Do I accept myself as – I -am. Do I accept my personality with its good points and weak points? Do I accept and love how I look? (Or do I compare myself to others?)"

God loves me as – I – am. God accept me. We cannot love others if we do not love ourselves.

Is such a way of living possible? Yes! Yes! Yes! With the strength and guidance of Number One Jesus we can live a happy everyday life.

In the letter to the Hebrews today there is a very encouraging troth. The Risen Christ, our God in Heaven prays for us. Jesus sends the Holy Spirit to us, to give strength, guidance and hope. Let us rely on Jesus as our Number One.

With God everything is possible.

Each morning let us make Jesus Number One in our day.

年間第 31 主日 B 年 2024 年 11 月 3 日

聖書朗読：申命記 6：2-6；詩篇 18；ヘブライ人への手紙 7：23-28；マルコ 12：28-34



「神はわたしのとりで 岩・盾・櫓・力 身をさける岩」

今日の福音の中で、イエス様は尋ねられます。「最も重要な掟は何でしょうか？」同じ質問を他の言い方ですと、「この世で生きている間に、私達にとって、一番大事な行いは何でしょうか？」

イエス様は言います。「心を尽くし、思いを尽くし、力を尽くして、あなたの神を愛しなさい。」

これはどういう意味でしょうか？それは、日曜学校の子供たちが元気に歌う言葉の中で説明されています！「イエス様が一番」！

イエス様、私達の神様が、私達の日々の生活の中心にいますか？イエス様は日曜日のためだけではありません。イエス様は、私達の通常の日々の生活の中におられることを望んでいます。

イエス様を一番にするために、私達は毎日の祈りの中で、イエス様と関わりをもつことが必要です。私達が行なうこと、話すこと全てにおいて、イエス様がいつも私達と共にいてくださるようお願いすることから、毎日をスタートしましょう。私達に力と導きを与えて下さるようにイエス様にお願いしましょう、「イエス様、私はあなたに全てを捧げます」このような祈りは、「朝の捧げもの」と言われています。

私達が日々の生活の中で、イエス様を一番とすると、人間関係が良くなり、学校の勉強もより効果が上がり、お母さん、お父さん、ご主人や奥さんも、より良く生きることができるようになり、働く人も、より効率よく働くことができ、幸せになるということに気付くことでしょう。別の言い方をすれば、イエス様と共に日々の人生の旅路を歩むことは、私達に喜びと平和、そして、生きる意味を与えてくれることでしょう。イエス様は私達の旅の同伴者です。

第二の掟は次のようです。「隣人を自分のように愛しなさい。」

自分たちに問うてみましょう。「私は自分自身を愛しているだろうか？私は自分をありのままに受け入れているだろうか？私は長所も短所も自分の人格として受け入れているだろうか？私は自分の容姿を受け入れて愛しているだろうか？（あるいは、自分自身を他の人と較べていないだろうか？）

神様は私達をありのままに愛し、受け入れて下さいます。私達は自分自身を愛していな

ければ、他の人たちを愛することは出来ません。

しかし、そのような生き方が出来るでしょうか？出来ます！出来ます！出来ます！ナンバーワンのイエス様の力と導きがあれば、私達は幸せな毎日を生きることが出来ます。今日のヘブライ人への手紙の中に、大変励まされる真実があります。復活された、私達の神であるイエス様は、天の国で私達の為に祈っています。イエス様は私達に力と導きと希望を与えるために、聖霊を送って下さいます。私達のナンバーワンであるイエス様に頼りましょう。

神様は何でもお出来になります。

毎朝、私達の日を通して、イエス様を一番にするようにしましょう。

32nd Sunday Year B 10/11/24

Scripture: 1Kings 17:10-16; Psalms 146; Hebrews 9:24-28; Mark 12:38-44

The last words of Jesus on the Cross were: “Father, into your hands I give my life.” But this sense of offering was part of the whole life of Jesus.

We, as followers of Jesus, are called to imitate Jesus by offering our whole lives to God.

Mary, the mother of Jesus, offered her life when she said: “I am the handmaid of the Lord.”

In our Mass we have the words offering and offertory.

To make this giving of our whole life to God we need Trust.

To truly trust we need to know God. Our God is full of mercy, rich in compassion, and gladly give us forgiveness. Jesus, our God, has experienced our humanity, so Jesus understands our human frailty. In other words, we can trust him, Jesus is the one we trust.

In the first reading (1Kings) we see a poor widow (who is not a Jew) who is hungry. Elijah, the Old Testament prophet, asks her for food. The widow trusts God and shares her last food with Elijah – the widow trusts God.

In the Gospel we meet another widow who trusts God by giving the last money she has to God in his temple.

These two widows are our example. Let us trust the God who loves us very deeply. Let us put our whole lives into God’s hands. Let us offer God our present everyday life – our prayer, our daily actions. Let us put our future with trust into God’s hands. God has promised to care for us God keeps his promise. So, with Jesus let us pray: “Father, into your hands I give my life.”

年間第 32 主日 B 年 2024 年 11 月 10 日

聖書：列王記上 17：10-16；詩編 146；ヘブライ 9：24-28；マルコ 12：38-44



「父なる神よ あなたのみに私のすべてをゆだねます」

十字架の上でイエスが最後に発した言葉は、「父よ、私の命を御手に委ねます」でした。この奉獻の心は、イエスの生涯に欠くことのできないものでした。

マリアは、「私は主のはしめです」と言って、イエスの母として生涯をささげました。私たちはイエスの弟子です。イエスに倣って生涯を神様にささげるよう求められています。

御ミサでは、「ささげる」という言葉と「奉獻」という言葉がたびたび出てきます。私たちの生涯を神様にささげるために信頼しましょう。

心から信頼するためには、神様のことを知る必要があります。私たちの神様は、憐れみに富み、慈しみ深く、喜んで私たちを許してくださいます。私たちの神であるイエスは、私たちと同じ人間性を体験されたので、私たちの弱さを深く理解しています。だから、私たちはイエスを信頼することができます。言い換えれば、イエスこそ私たちが信頼するお方なのです。

今日の第一朗読（列王記上）は、貧しいやもめ（ユダヤ人ではない）の話です。彼女は飢えていましたが、エリヤ（旧約時代の預言者）が食べ物を求めると、最後の小麦粉と油をエリヤと分け合います。やもめは神様を信頼しているのです。福音朗読では、神様を信頼し、神殿の賽銭箱に最後のお金をささげた別のやもめが出てきます。

この二人のやもめは私たちの模範です。私たちを深く愛して下さる神様を信頼しましょう。私たちの生涯を神様の手に委ねましょう。私たちの日々の生活、祈り、日々の出来事をすべて神様にささげましょう。私たちの未来を神様の手に委ねましょう。神様は私たちのことを大切にすると約束し、その約束を必ず守ってくださいます。ですから、イエスと共に祈りましょう。「父よ、あなたの御手に私の命を委ねます。」

33rd Sunday YearB 17/11/24

Scripture: Dan. 12:1-3; Psalm 16; Hebrew 10:11-14; Mark 13:24-32

This week is “Bible week”. An important message from God to us in the Bible is: “Fear not. I am with you.” These were the last words of Jesus. Also, the same message is repeated over 300 times in our Bible. So, this message from God to us now is vitally important. It is repeated in today’s Responsorial Psalm 16. “God is at my side. I will never be shaken.” These words from God himself will give us hope, joy, encouragement and peace.

In today’s Bible readings at our Mass we see these words: “At that time” (six) and “In those days”. These words refer to 3 events:

1. The fall and destruction of Jerusalem in AD70 when the Roman Emperor Titus destroyed the Temple.
2. The second coming of Jesus in glory at the end of this world (when we do not know).
3. Our own death.

One thing is absolutely certain. Everyone of us will die. Does this frighten you? Call to mind the message from the Bible: “Fear not. I am with you.”

40 years ago, there was published a book titled: “The Great Lie”. The author claimed that many people are living a lie by running away from the thought of death. He claimed that such a lie was unhealthy. A Japanese woman psychiatrist repeated this. She wrote that Catholic in their prayer to Mary prayed: “Mary! Remember us as we approach death (Ave Maria, ...)

At Baptism we become a loved child of God, our Father. Heaven is our homeland. When we die we return home.

Our death is not the end of life. In truth, death is the beginning of a new life in Heaven. In Heaven we will taste peace, a warm atmosphere, happiness that will never, never end. We will have a sense that: “I have arrived at the destination of my life’s journey.”

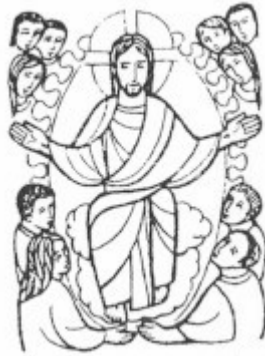
We are coming to the end of the Liturgical Year. At this time the message of God in the Bible gives us both challenge and encouragement.

The challenge is to stop being ‘busy’. Let us make a quiet time and heart. Let us ask ourselves: “What is the red purpose of my life on this earth? Heaven and eternal life and peace. What am I doing NOW to arrive safely?”

The encouragement is that we do not walk life’s path alone. Jesus is at our side walking with us. Jesus is our fellow traveler. He says today in a living voice: “Fear not. I am with you. With me at your side you will never be shaken.” Jesus waits for us at the gates of Heaven to say: “Welcome back home.”

年間第 33 主日 B 年 2024 年 11 月 17 日

聖書：ダニエル 12:1-3；詩編 16；ヘブライ 10:11-14；マルコ 13:24-32



「聖書は私たちへの神様からのメッセージです。聖書を開いて祈りましょう」

今週は「聖書週間」です。聖書にある神から私たちへの大切なメッセージはこうです：「恐れるな。私はあなたとともにいる。」これはイエスの最後の言葉です。また、このメッセージは聖書の中で 300 回以上繰り返されています。ですから、この神から私たちへのメッセージは極めて重要なのです。今日の答唱の詩編 16 でも繰り返されています。「神は私の側におられる。私は決して揺るがない。」神ご自身からのこの言葉は、私たちに希望、喜び、励まし、平安を与えてくれます。

今日のミサの聖書朗読には、「その時」（6 回）と「その日」という言葉がよく出てきます。これらの言葉は 3 つの出来事を指しています：

1. ローマ皇帝ティトスが神殿を破壊した紀元 70 年のエルサレムの陥落と破壊。
2. この世の終わり（いつかはわからない）にイエスが栄光のうちに再臨されること。
3. 私たち自身の死。

ひとつだけ絶対に確かなことがあります。私たち誰もが死ぬ、ということです。これが怖いのですか？聖書のメッセージを思い出してください：「恐れるな。私はあなたとともにいる。」

40 年前、「大いなる嘘」という本が出版されました。その著者は、多くの人々が死について考えることから逃げて、嘘を生きっていると主張しました。そして、そのような嘘は不健康であると主張しました。ある日本人女性精神科医もこの主張を繰り返しました。彼女は、カトリック教徒がマリアに祈りを捧げるとき、こう祈ると書いています：「マリア様！私たちが死を迎える時も、私たちを覚えていてください（アヴェ・マリアの祈り）。」洗礼によって、私たちは父である神に愛された子となります。天国は私たちの故郷です。私たちは死ぬと故郷に帰ります。

私たちの死は人生の終わりではありません。本当は、死は天国での新しい人生の始まりなのです。天国では、平和、温かい雰囲気、決して終わることのない幸福を味わえます。私たちはこう感じることでしょう：「私は人生の旅の目的地に到着した。」

私たちは典礼年の終わりを迎えようとしています。この時期、聖書の中の神のメッセージは、私たちに挑戦と励ましの両方を与えてくれます。

挑戦は、「忙しい」ことをやめることです。静かな時間と心を作りましょう。自分に問いかけてみましょう：「私のこの地上での人生の目的は何だろうか？天国と永遠の命と平和。無事に到着するために、私は今何をしているだろうか？」

励ましは、私たちが人生の道を一人で歩むのではない、ということです。イエスが私たちの側にいて、共に歩んでくださいます。イエスは私たちの旅の仲間です。今日、生きた声でこう言っておられます。「恐れるな。私があなたとともにいる。私があなたのそばにいれば、あなたは決して揺るがない。」

天国の門で、イエスが私たちに「お帰りなさい」とよびかけようと、待っておられます。

CHRIST THE KING YearB 24/11/24

Scripture: Daniel 7:13-14; Psalm 93; Rev 1:5-8; John 18:33-3

In the Scripture readings of today's Mass, we see Jesus in 2 different scenes. In the Gospel, we see Jesus suffering in a very human way. In Daniel, Psalm 93 and in John's Revelation, we see the risen Christ in the glory of Heaven as the God of power and love. Jesus uses his power to help us. The first scene, imagine Jesus standing alone on the Roman governor's platform. Jesus has been betrayed by one of his 12 disciples Peter, the leader Jesus chooses, has run away and denied he even knows Jesus. Pilate knows that Jesus is innocent and asks the crowd below. They cry: "Crucify him." Jesus, who is suffering for us endures torture, insult, bullying, and is given something that a King wears – a crown. But it is a crown of thorns. Jesus tells Pilate: "Yes, I am a King. But my kingdom is not of this world."

Jesus died nailed to a cross. Above the cross, Pilate had written in 3 languages, Latin, Greek and Hebrew: "Jesus of Nazareth King of the Jews" (INRI on our crucifix)

Jesus is our King who suffered for us. Jesus won for our life and peace. In the second different scene, we see Jesus in the glory and power of God in Heaven. Jesus died on the cross, the rose from the dead. "The Lord is King, clothed in majesty and power." (Psalm 93) "Jesus loves us and has washed away our sins with his blood." (Revelation 1:5)

This is a personal experience. My mother suffered from violent headaches occasionally. She told me that the one person who really helped her was a friend who also had violent headaches. We humans are helped by those with the same experience.

Jesus, our God, is now in Heaven. Jesus loves each one of us and calls us by our own name. Let us share our joys and good happiness with Jesus as we talk to him in prayer. And when we meet problems, worries and suffering, let us go to Jesus who has been through a similar experience. Our God understands suffering.

Our King and leader who is Jesus is not far distant from us human in this world. Let us go to Jesus in prayer. Our King, Jesus gives us a beautiful invitation, full of encouragement: "Come to me when you are tired and full of suffering. I will give you peace." (Matt. 11:28)

王であるキリスト B 年 2024 年 11 月 24 日

聖書：ダニエル書 7:13-14；詩篇 93；黙示録 1:5-8；ヨハネによる福音書 18:33-3



「私は王です 人間の心の王です」

今日のミサの聖書朗読で、私たちはイエスの二つの異なる場面を見ることができます。福音書では、人間的な苦しみを体験するイエスが描かれています。ダニエル書、詩篇 93、およびヨハネの黙示録では、復活したキリストが天の栄光の中で力と愛の神として描かれています。イエスはその力を私たちのためにお使いになります。

最初の場面では、ローマ総督の台の上に一人で立つイエスを想像してください。イエスは 12 人の弟子の一人に裏切られました。ペトロ、イエスを選んだリーダーは逃げて、イエスを知らないと否定しました。ピラトはイエスが無罪であることを知っていましたが、群衆に尋ねました。彼らは「その男を十字架につけろ！」と叫びました。イエスは私たちのために苦しみ、拷問、侮辱、いじめを受け、王が身に着けるもの—冠を与えられました。それは茨の冠でした。イエスはピラトに言いました：「私は王である。しかし、私の王国はこの世には属していない。」

イエスは十字架に釘付けにされて亡くなりました。十字架の上には、ピラトがラテン語、ギリシャ語、ヘブライ語の 3 つの言語で「ナザレのイエス、ユダヤ人の王」と書かせました（私たちの十字架上にある INRI がその意味です）。

イエスは私たちのために苦しまれた私たちの王です。イエスは私たちの命と平和を勝ち取ってくださいました。

第二の場面では、天の神の栄光と力の中にいるイエスが描かれています。イエスは十字架で死に、死から蘇りました。「神は王。栄光に満ち、偉大な力を身に帯でおられる。」

（詩篇 93）「私たちを愛し、御自分の血によって罪から解放してくださった。」（黙示録 1:5）

これは私の個人的な経験です。私の母は時折、激しい頭痛に苦しんでいました。彼女は、本当に助けてくれた人は同じように激しい頭痛を持つ友人だったと、言っていました。人間は同じ経験を持つ人たちに助けられます。

私たちの神様であるイエスは、今、天にいます。イエスは私たち一人ひとりを愛し、名前前で呼んでくださいます。私たちが祈りの中でイエスと対話する時、喜びと幸せを分かち合いましょう。そして、問題や心配事、苦しみに直面した時、同じ経験をしたイエスのも

とに行きましょう。私たちの神様は苦しみを理解しています。

私たちの王でありリーダーであるイエスは、この世の人間から遠く離れた方ではありません。祈りの中でイエスのもとに行きましょう。私たちの王であるイエスは、励ましに満ちた美しい招待をしてくれます：「疲れた者、重荷を負うものはだれでも、私のもとにきなさい。休ませてあげよう。」（マタイ 11:28）