

# Morgenbønn

*Finn deg et sted hvor du/dere sitter godt. Tenn gjerne et lys.*

*Så kan du tegne deg med korsets tegn og si:  
I Faderens, Sønnens og Den Hellige Ånds navn*

*Kort stillhet.*

**Lesning av dagens tekst** (*tekstoversikt bakerst*).

*Innled lesningen med følgende ord:*

Ditt ord er en lykt for min fot, og et lys for min sti Salm 119

For hos deg er livets kilde, i ditt lys ser vi lys. Salm 36

**Sang/musikk:** *Her kan du lytte til en sang eller salme du liker. Bruk gjerne tiden etter sangen til å be fritt, om du vil. Avsluttes med:*

## Bønn for dagen

Gode Skaper, hjelp meg å skape det gode.

Gode Mester, hjelp meg å mestre det vonde.

Gode Hjelper, hjelp meg å hjelpe min neste som meg selv, og la meg ta imot hjelp.

## Fadervår

Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges.

La riket ditt komme. La viljen din skje på jorden slik som i himmelen

Gi oss i dag vårt daglige brød, og tilgi oss vår skyld, slik også vi tilgir våre skyldnere.

Og la oss ikke komme i fristelse, men frels oss fra det onde.

For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

## Velsignelsen

Herren velsigne og bevare oss og føre oss til det evige liv. (*Her kan du tegne deg med korsets tegn*)

# Kveldsbønn

*Finn deg et sted der du/dere hvor du sitter godt. Tenn gjerne et lys.*

*Så kan du tegne deg med korsets tegn og si:  
I Faderens, Sønnens og Den Hellige Ånds navn*

**Tilbakeblikk på dagen** (*som kan åpne for samtale dersom man er flere*)

*Se tilbake på dagen som har gått. Be om Guds lys over det som dukker opp.*

- *Hva er du takknemlig for? Hva var fint, livgivende eller meningsfullt?*
- *Har du opplevd noe som ble vondt eller vanskelig? (Gi det til Gud)*
- *Hva frykter du for morgendagen (finn en ting)*
- *Hva håper du på eller lengter etter for morgendagen. Bli litt i dette.*

*La det som har kommet opp bli din bønn til Gud. Avslutt med:*

## Bønn for kvelden

Min Gud, vær hos meg i mørket

og omslutt meg med nåde.

Du er min hvile

mitt faste punkt

mitt hjem i verden.

## Fadervår

Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges.

La riket ditt komme. La viljen din skje på jorden slik som i himmelen

Gi oss i dag vårt daglige brød, og tilgi oss vår skyld, slik også vi tilgir våre skyldnere.

Og la oss ikke komme i fristelse, men frels oss fra det onde.

For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

## Velsignelsen

Herren velsigne og bevare oss og føre oss til det evige liv. (*Her kan du tegne deg med korsets tegn*)

## Tekstlesninger for fastetiden

Dag	Tekstlesninger	Dag	Tekstlesninger
Ask-ons 17.feb	Matt 6, 1-6	Man 15.mars	Dan 9:18-19
Tor 18.feb	1 Kor, 2:12-16	Tirs 16.mars	1 Joh 2:1-6
Fre 19.feb	Luk 4:1-13	Ons 17.mars	Joh 6:22-29
Lør 20.feb	Fil 4: 12-20	Tors 18.mars	Jes 40:29-31
Søn 21.feb	Mark 1:12-15	Fre 19.mars	Rom 1:8-17
Man 22.feb	Matt 6: 31-34	Lør 20.mars	Dan 7:9-14
Tirs 23.feb	Hebr 13: 14-19	Søn 21.mars	Joh 12:23-26
Ons 24.feb	2 Tim 1:12-14	Man 22.mars	Sal 72
Tors 25.feb	Jak 2: 1-5	Tirs 23.mars	1 Kor 2:1-9
Fre 26.feb	Joh 8: 31-36	Ons 24.mars	Joh 5:19-24
Lør 27.feb	Rom 12: 1-13	Tors 25.mars	Luk 1:26-38
Søn 28.feb	Mark 9: 2-10	Fred 26.mars	John 17:1-11
Man 01.mars	Jes 43: 18-21	Lør 27.mars	Jes 55:10-11
Tirs 02.mars	1 Pet 3:13-17	Pal-søn 28.mars	Mark 11:1-10
Ons 03.mars	1 Pet 1:22-25	Man 29.mars	Mark 14: 32-42
Tors 04.mars	Rom 15: 1-6	Tirs 30.mars	Luk 22:39-46
Fre 05.mars	Luk 19,1-10	Ons 31.mars	John 19:23-37
Lør 06.mars	1 Joh 2: 12-17	Skj.tors 01.april	Rom 8: 31-39
Søn 07.mars	1 Kor 1:22-25	Langfred 02.april	John 19:28-42
Man 08.mars	Esek 3:10-11	Påskeaft 03.april	1 Pet 3: 18-22
Tirs 09.mars	Matt 20: 17-19		
Ons 10.mars	Jes 43, 1-4a		
Tors 11.mars	Sal 119:145-152		
Fre 12.mars	Kol 2:9-15		
Lør 13.mars	1 Joh 2:3-6		
Søn 14.mars	John 3:13-17		

*Tekstlesninger er hentet fra Taize Daily Bible Readings.*

## Daglige bønner gjennom fastetiden



I fastetiden gir vi slipp på noe. Men når vi forstår hva vi må gi slipp på, så kan vi oppdage hva det er vi bør holde fast ved - og faste handler om å holde fast på det gode.

Det er en øvelse i takknemlighet, en øvelse i solidaritet, og en øvelse i å se – Kristus, verden og oss selv. Faste er ikke en så mye en måte å forsake verden på, som en måte å møte verden på.

Heftet du nå har for dine øyne inneholder en enkel morgen - og kveldsbønn, og kan være en hjelp for å bli oppmerksom på den veien Jesus gikk frem til hendelsene i påsken som forandret verden, og oppdage at Kristi vei er vår egen.

Bruk heftet som du vil. Velg deg eventuelt bare en bønn for dagen, dersom to bønner blir for mye. Liturgien er lagt opp slik at man både kan be bønnene alene eller sammen med andre. Bakerst i heftet finnes utvalgte tekster for hver dag i hele fastetiden.

La oss be.