

# JUL HJEMME

## Daglig bønn i juletiden for Manglerud menighet

*For et barn er oss født, en sønn er  
oss gitt. Herreveldet er lagt på  
hans skulder. Han har fått navnet  
Underfull rådgiver, Veldig Gud,  
Evig far, Fredsfyrste.*

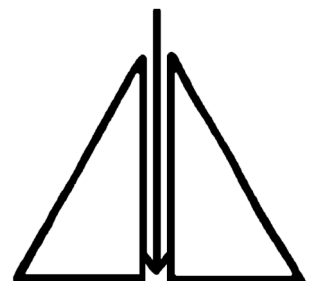
*Jes 9,6*

Kjære menighet!

På tross av begrensinger også i år,  
må jula feires! Julebudskapet om  
Gud som ble menneske og at Gud  
er hos oss er like viktig som alltid,  
og kanskje kan det å markere jula  
litt mer hjemme hjelpe oss å finne  
ut mer av hva det betyr for oss.

I dette heftet finner du forslag til bibeltekster, daglige  
bønner og sanger du/dere kan bruke i juletiden. Følg  
 gjerne opplegget for hver dag, eller velg det som passer!

På denne måten kan vi lese i Bibelen, be sammen og  
feire jul sammen, også i denne tiden!



# Julen 2021 i Manglerud kirke

**Julaften:** Utegudstjenester **kl 14** og **15**. Korte gudstjenester som passer for alle generasjoner. Husk varme klær!

**1. juledag:** Høytidsgudstjeneste **kl 12**. Maks 50 personer. Husk munnbind!

**2. juledag:** Gudstjeneste med nattverd **kl 11**, sammen med Bøler og Oppsal menigheter. Husk munnbind!

**2. januar:** Åpen kirke kl 11-13

**9. januar:** Menighetens julefest. Mer info kommer!

Følg med på **nettsider og facebook** for oppdatert informasjon.

Hvis du av ulike grunner ikke har mulighet til å komme deg til kirken i juletiden, vil vi oppfordre til å følge med på gudstjenester og liknende på NRK i juletiden, og følge Den norske kirke på Facebook.

## Forslag til hvordan du kan bruke heftet:

- 1) Sett deg ned og tenn gjerne et lys.
- 2) Les bibelteksten, enten i din egen bibel eller på bibelen.no
- 3) Be bønner som står skrevet, høyt eller stille. Mange av bønnene er hentet fra bønneboka som finnes bakerst i salmeboka.
- 4) Be for det som står foreslått den dagen, og gjerne for andre ting du har på hjertet.
- 5) Syng sangen som står foreslått. De fleste av dem finnes på Spotify/itunes/youtube/osv, hvis du vil høre på dem, og de fleste står i salmeboka hvis du har en hjemme.
- 6) Be en velsignelse til slutt, f.eks «velsign oss Gud Fader, velsign oss Guds Sønn, velsign oss, Gud, du Hellige ånd, og la oss være til velsignelse for andre».

# 23. desember

## Lille julaften

**Bibeltekst: Jes 9,1-7**



**Bønn:**

Herre, jeg binder meg i dag til din makt.  
Du holder meg, du leder.  
Du vokter, lytter til min trang.  
Du lærer meg visdom.  
Ditt skjold verner, ditt ord åpner min munn.  
Din hærskeare forsvarer meg.

Kristus hos meg og i meg, bak meg og foran  
meg, ved siden av meg.  
Kristus som vinner meg, som oppreiser meg.  
Kristus under meg og over meg, hos meg i fred  
og i fare. Kristus i hjertene til dem som elsker  
meg, i ordene fra alle ukjente,  
i ordene fra dem som står meg nær.  
(Etter dikt tillagt St. Patrick)

**I dag ber vi spesielt for:**

Alle som gruer seg til jul  
Barn og ungdom på Manglerud, Høyenhall og Abildsø skoler  
Alle som ikke har et sted å bo

**Sang: Solbarn, jordbarn (26)**

(T: S.E.Murray, O: E.Skeie, M: C.R. Young)

Solbarn, jordbarn, bak din tynne  
hud,  
stråler mot oss kjærlighet fra Gud.

*Hør oss, se oss, stjernebarn stig  
ned, så jordens barn i alle land  
finner julens fred.*

Flyktning, krigsbarn,  
hjemløs og forlatt,  
misbrukt, skadet i den dype natt.  
*Hør oss..*

Glemt barn, skremt barn,

med sitt såre sinn,  
ingen merker tårer på dets kinn.

*Hør oss..*

Bortsjemt, ensomt  
barn som vil ha mer,  
trosbarn, Guds barn,  
håper, venter, ber.

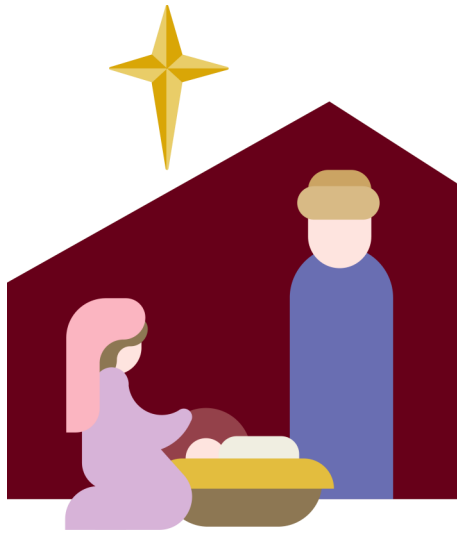
*Hør oss..*

Håpsbarn, fredsbarn,  
barn fra evighet,  
vis hvert jordbarn  
himlens herlighet.

*Hør oss..*

# 24. desember

## Julaften



**Bibeltekst: Luk 2,1-20**

### **Bønn:**

Kjære Gud,  
du sendte dine engler til  
Betlehemsmarkene jule natt.  
Vi ber deg: Lys for oss i mørket og  
la oss som gjeterne finne veien til  
vår frelser Jesus Kristus,  
som med deg og Den hellige ånd  
lever og råder,  
én sann Gud fra evighet til evighet.  
Amen. (Dagens bønn fra Den norske kirke)

### **I dag ber vi spesielt for:**

Alle som er ensomme i jula  
Kirka på Manglerud, i Norge og i verden  
Kirkens Nødhjelp sitt arbeid

### **Sang: Deilig er jorden (48)**

(T: B.S. Ingemann M: Breslau)

**1** Deilig er jorden,  
prektig er Guds himmel,  
skjønn er sjelenes pilgrimsgang.  
Gjennom de fagre  
riker på jorden  
går vi til paradiset med sang.

**2** Tider skal komme,  
tider skal henrulle,  
slekt skal følge slekters gang.  
Aldri forstummer  
tonen fra himlen  
i sjelens glade pilgrimssang.

**3** Englene sang den,  
først for markens hyrder;  
skjønt fra sjel til sjel det lød.  
Fred over jorden,  
menneske fryd deg.  
Oss er en evig Frelser født!

# 25. desember

## 1. juledag



### Bønn:

Underfulle Gud,  
vi takker og lovpriser deg som lot Ordet bli  
menneske og ta bolig iblant oss.  
Vi ber deg: Vis oss den herlighet som stråler  
fram i din enbårne Sønn,  
så vi med englene og hele din kirke kan juble  
over frelsen i Jesus Kristus, vår Herre, som  
med deg og Den hellige ånd lever og råder,  
én sann Gud fra evighet til evighet.  
Amen. (Dagens bønn fra Den norske kirke)

### Bibeltekst: Joh 1,1-14

### I dag ber vi spesielt for:

Alle som er syke  
De som jobber i helsevesenet  
De som er på flukt fra krig og klimaendringer

### Sang: Å kom nå med lovsang (40)

(T: Latinsk, O: P. Lønning, M:  
London)

**1** Å, kom nå med  
lovsang, jordens  
kristenskare!

Å, kom nå med lovsang  
til Betlehem!

Kom for å se ham,  
kongen i en krybbe.

*Kom, tilbe ham, Guds  
under! (x3)  
vår Herre Krist!*

**2** Gud evig Gud, og lys  
av lys det er han.

Til oss er han kommet  
som bror i dag.

Sann Gud av opphav,  
født før alle tider.

*Kom, tilbe ham...*

**3** Syng, englehærer,  
syng med salig jubel!

Å syng myriader, i  
himlens slott.

Ære til Gud og fred  
blant oss på jorden!

*Kom, tilbe ham...*

**4** Herre, vi hyller deg  
som kom til jorden.

Barn Jesus, deg hører  
velsignelsen til.

Ordet ble kjød og bor i  
dag iblant oss.

*Kom, tilbe ham...*

# 26. desember

## 2. juledag

**Bibeltekst: Joh 16,1-4**

### **Bønn:**

Jesus Kristus, du bar ditt kors synlig for hele verden og ble vår frelser. Nå ber jeg for alle som bærer sitt kors uten at noen ser dem.

Du vet hvem de er. Takk for at du ser. Vis meg hvordan også jeg kan ta opp mitt kors, og gå du foran meg, alltid. I glede og motgang vil jeg følge deg, Jesus Kristus. Amen.



**Visste du at...**  
... 2.juledag kalles *Stefanusedagen*, til minne om Stefanus, den første kristne martyren, som ble steinet og drept for sin tro.  
... Organisasjonen *Åpne Dører* regner med at 260 millioner mennesker opplever stor grad av forfølgelse fordi de er kristne.

### **I dag ber vi spesielt for:**

Forfulgte kristne over hele verden

Ledere og folkevalgte i Norge og resten av verden

At vi må få gode samtaler om troen vår med de vi kjenner.

### **Sang: Her kommer dine arme små**

(T: H.A. Brorson, M: J.A.P.Schulz, O: E.Blix)

Her kommer dine arme små,  
o Jesus i din stall å gå,  
opplys enhver i sjel og sinn  
å finne veien til deg inn!

Vi løper deg med sang imot  
og kysser støvet for din fot,  
å salig stund, å søte natt,  
da du ble født, vår sjeleskatt!

Velkommen fra din himmelsal  
til denne verdens tåredal  
hvor man deg intet annet bød  
enn stall og krybbe, kors og død!

La verden ei med all sin makt  
oss vende bort fra dåpens pakt,  
men gi at all vår lengsel må  
til deg, til deg alene stå!

Så skal det skje at vi engang  
blant alle helgners frydesang  
i himlens søte paradis  
skal prise deg på englevis.

Her står vi nå i flokk og rad  
om deg, vårt skjønne hjerteblad.  
Å, hjelp at vi og alle må  
i himlen for din trone stå!

# 27. desember



**Bibeltekst: Matt 2,13-23**

## **Bønn:**

Nådige og hellige Far, gi oss  
visdom til å fatte deg,  
forstand til å skjønne deg,  
lengsel etter å søke deg,  
tålmodighet til å vente på deg,  
øyne til å se deg,  
et hjerte som grunner på deg,  
et liv som roper deg ut.  
Ved vår Herre Jesu Kristi Ånds  
kraft. (Norsk bønnebok nr 66)

## **I dag ber vi spesielt for:**

Mennesker i fattige land som er rammet av koronaviruset.

At flere mennesker må få bli kjent med Jesus.

Barnegruppene i menigheten: Babysang, Knøttesang, Supersang,  
Triangelklubben og FreeDags.

## **Sang: En stjerne skinner i natt (68)**

(T: E. Skeie M: T.W. Aas)

**1** Nå er den hellige time  
vi står i stjerneskin  
og hører klokkene kime  
nå ringes julen inn

*Englene synger høyt i kor  
synger om fred på vår jord  
verden var aldri helt forlatt  
en stjerne skinner i natt*

**2** En nyfødt kjærlighet sover  
nå er guds himmel nær  
vår lange vandring er over  
stjernen har stanset her

*Englene synger høyt i kor...*

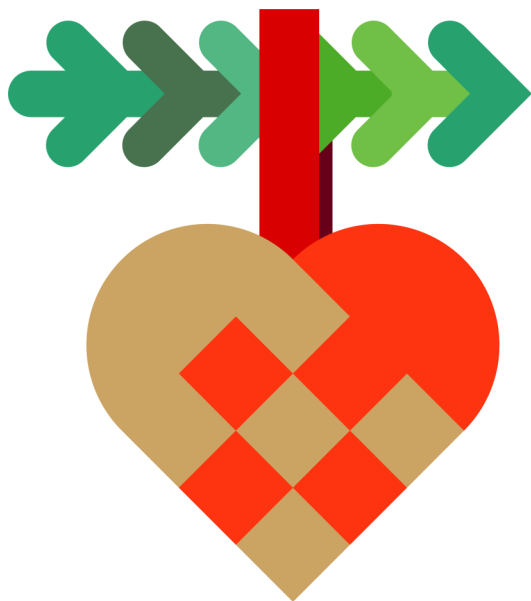
**3** Se himlen ligger og hviler  
på jordens gule strå  
vi står rundt krybben og smiler  
for vi er fremme nå

*Her kan vi drømme om den fred  
som vi skal eie en gang.  
For dette barn har himlen med  
og jorden fylles med sang.*



# 28. desember

**Bibeltekst: Fork 3,1-8**



**Bønn:**

Kjære Herre, forbarm deg over alle flyktninger og hjemløse. Gjør oss takknemlige for det landet du har gitt oss. Gjør oss forberedt til å gi plass til de som søker seg hit. Fri oss fra fordommer og nasjonalt hovmod. Når du vil gjøre oss rikere i møte med utlendinger, hjelp oss da å ta i mot dem med et åpent sinn.

(Norsk bønnebok nr 184, B.G. Hallquist)

**I dag ber vi spesielt for:**

Alle som er på flukt fra krig eller undertrykkelse, slik Jesus var.

De som jobber i flyktningleirer.

Alle som har blitt døpt i Manglerud menighet i år.

**Sang: I en natt (69)**

(T+M: B. Eidsvåg)

**1** I en natt så klar og kald,  
av en ung og tapper mor  
i en krybbe, i en stall  
fødtet håpet til vår jord  
Så umerkelig så stille,  
byens gater helt forlatt,  
ingen opptog for den lille,  
lyset kom en vinternatt.

**2** Gjeterne satt rundt sin grue,  
skremtes opp av lys og lyd.  
Himlen sto i veldig lue,  
engler sang om fred med fryd.  
Ikke frykt, vær ikke redde,

Gud har kommet til vår jord.  
Nå i natt var det det skjedde,  
gå til barnet og hans mor.

**3** I det stille til de små  
bringer Jesus håp om fred.  
Og han kommer da som nå  
fra sin himmel til oss ned.  
Julenatt med lys og glede  
minner oss om Gud som kom.  
Evig er han her tilstede,  
nå står grav og krybbe tom.



# 29. desember

**Bibeltekst:**  
**Fork 3,9-14**



**I dag ber vi spesielt for:**

Staben og menighetsrådet i Manglerud menighet.  
Misjonsprosjektet vårt i Bangladesh.  
Alle som har mistet noen i året som har gått.

**Bønn:**

Herre gjør meg til redskap for din fred!  
La meg bringe kjærlighet der hatet rår.  
La meg bringe forlatelse der urett er begått.  
La meg skape enighet der uenighet rår.  
La meg bringe tro der tviler rår.  
La meg bringe sannhet der villfarelse rår.  
La meg bringe lys der mørket ruger.  
La meg bringe glede der sorg og tyngsel rår!

Å Mester! La meg ikke søke så meget å bli trøstet som å trøste.  
Ikke så meget å bli forstått som å forstå.  
Ikke så meget å bli elsket som å elske!  
For det er gjennom at man gir at man får.  
Det er ved å glemme seg selv at man finner seg selv.  
Det er ved å tilgi andre at man selv får tilgivelse.  
Det er ved å dø at man oppstår til det evige liv! Amen

(Frans av Assisis bønn)

**Sang: Mitt hjerte alltid vanker (38)**

(T: H. A. Brorson, O: P. Gælok, M: Folketone)

Mitt hjerte alltid vanker  
i Jesu føderom,  
der samles mine tanker  
som i sin hovedsum.  
Der er min lengsel hjemme,  
der har min tro sin skatt;  
Jeg kan deg aldri glemme,  
velsignet julenatt!

Den mørke stall skal være  
mitt hjertes frydeslott,  
der kan jeg daglig lære  
å glemme verdens spott.  
Der kan med takk jeg finne  
hvori min ros består,  
når Jesu krybbes minne  
meg rett til hjerte går.

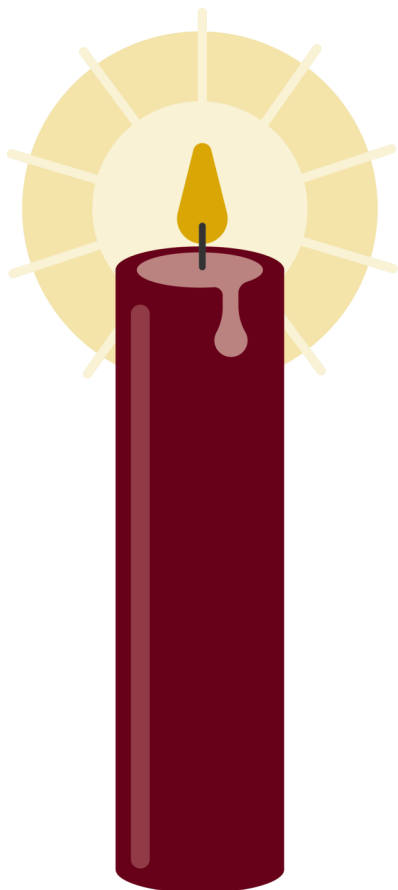
Akk, kom, jeg opp vil lukke  
mitt hjerte og mitt sinn  
og full av lengsel sukke:  
Kom, Jesus, dog herinn!  
Det er ei fremmed bolig,  
du har den selv jo kjøpt,  
så skal du blive trolig  
her i mitt hjerte svøpt.

Jeg gjerne palmegrene  
vil om din krybbe strø,  
for deg, for deg alene  
jeg leve vil og dø.  
Kom, la min sjel dog finne  
sin rette gledes stund,  
at du er født herinne  
i hjertets dype grunn

# 30. desember

## Bibeltekst:

1. Pet 1,10-13



## Bønn:

Herre, allmektige Far, du har kalt meg til din medarbeider. Med mitt daglige arbeid former jeg min del av din store verden. Takk for din tillit. La meg få tjene deg hver dag med hengivenhet, og bruke de evner og muligheter du har gitt meg i et ærlig og samvittighetsfullt arbeid.

La meg få være min neste til hjelp med godt humør, et oppmerksomt blikk, et forløsende ord, så misforståelser ryddes av veien, mistillit overvinnnes og samhold blir styrket.

La meg slik gi mitt bidrag til en bedre verden. Gjør mitt liv til en lovsang som fullendes i deg.

(Norsk bønnebok 118)

## I dag ber vi spesielt for:

God forvaltning av ressursene på jorda.

Distribusjonen av Covid-19-vaksinen.

Alle som er ufrivillig arbeidsløse.

Torsdagstreffet i Manglerud menighet

## Sang: Nordnorsk julesalme (24) (T + M: Trygve Hoff)

Velsigna du dag over fjordan. Velsigna du lys over land.

Velsigna de evige ordan om håp og ei utstrekt hand.

Verg detta lille du gav oss den dagen du fløtta oss hit.

Så vi kjenne du aldri vil la oss forkomme i armod og slit.

Vi levde med hua i handa, men hadde så sterk ei tru.

Og ett har vi visselig sanna: Vi e hardhauså vi som Du.

No har vi den hardaste ria, vi slit med å kave oss frem

mot lyset og adventstida, d'e langt sør te Betlehem.

Guds fred over fjellet og åsen, la det gro der vi bygge og bor.

Guds fred over dyran på båsen og ei frossen og karrig jord.

Du ser oss i mørketidslandet, Du signe med evige ord,

husan og fjellet og vannet og folket som leve her nord.

# 31. desember

## Nyttårsaften



### Bønn:

Fred mellom naboer,  
fred mellom slektninger,  
fred mellom elskende,  
i kjærlighet til Livets konge.

Fred mellom venner,  
fred mellom mann og hustru  
fred mellom voksne og barn,  
Kristi fred over all forstand.

Velsign, Kristus, mitt ansikt.  
Og la ansiktet mitt velsigne de jeg møter.

Velsign, Kristus, mine øyne.

Og la øynene mine velsigne det jeg ser.

(Norsk bønnebok 194, keltisk, fra Carmina Gadelica)

### Bibeltekst:

**Matt 11,25-30**

### I dag ber vi spesielt for:

Kongen, dronningen og deres familie.

Fred i konfliktfylte områder.

Tilgivelse og forsoning i relasjonene våre.

### Sang: En krybbe var vuggen (56)

(T: Amerikansk, O: A.  
Landmark, M: W.J.  
Kirkpatrick)

En krybbe var vuggen  
som ventet ham her,  
det lille barn Jesus,  
vår Frelser så kjær.  
Men stjernene lyste  
helt inn der han lå,  
det lille barn Jesus,  
på leiet av strå.

Så enkelt og stille  
kom Gud til vår jord.  
Så høyt er jeg elsket  
av Jesus, min bror.  
Han kom fra Guds  
himmel,  
Gud selv var han lik  
Men Jesus ble fattig,  
og jeg er blitt rik.

Fra krybben til korset  
gikk veien for deg.  
Slik åpnet du porten  
til himlen for meg.  
Velsign oss, vær med oss,  
gi lys på vår vei.  
Så alle kan samles  
i himlen hos deg.

# 1. januar 2022

## 1. nyttårsdag



**Bibeltekst:**  
**Matt 18,19-20**

### **Bønn:**

Gud, i dine hender overgir jeg mine urolige tanker, alt jeg er redd for å ikke få til, all utålmodighet over spørsmål som ikke har fått svar, all irritasjon over mennesker som jeg har vanskelig for å tåle.

Jeg overgir meg selv akkurat slik som jeg er. Du kjenner meg helt og fullt. Tal tilgivelsesord til meg forbered mitt indre på å ta imot dem. La hele mitt vesen bli til god jord, der hvetekornet kan gro og vokse og modne til evig liv.

(Norsk bønnebok 139, St.Davidsgården, Sverige)

### **I dag ber vi spesielt for:**

Det nye året, for vanlige hverdager og store begivenheter.

Politikere på Stortinget, i regjeringen, i Oslo og bydel Østensjø.

Samarbeid mellom nasjoner, organisasjoner og bedrifter i 2022.

### **Sang: Navnet Jesus (86)**

(T: D. Welander, M: Fra Zulukirken)

**1** Navnet Jesus blekner aldri

Tæres ei av tidens tann

Navnet Jesus, det er evig

Ingen det utslette kan

Det har bud til unge, gamle

Skyter stadig friske skudd

Det har evnen til å samle

Alle sjeler inn til Gud.

*Navnet Jesus må jeg elske*

*Det har satt min sjel i brann*

*Ved det navnet fant jeg frelse*

*Intet annet frelse kan.*

**2** Jesu navn! Hvor skjønt det klinger

La det runge over jord!

Intet annet verden bringer

Håp og trøst som dette ord.

For det navn må hatet vike.

For det navn må ondskap fly.

Ved det navn skal rettferds rike

Skyte friske skudd på ny.

*Navnet Jesus...*

**3** Midt i nattens mørke blinker

Som et fyrlys Jesu navn

Og hver hjelpløs seiler vinker

Inn til frelsens trygge havn

Og når solen mer ei skinner

Jesu navn, det lyser enn

Da den frelste skare synger

Høyt dets pris i himmelen!

*Navnet Jesus...*

# 2. januar

## Kristi åpenbaringsdag



### Bønn:

Evige Gud, du lot stjernen lede de vise menn til Betlehem.

Vi ber deg: Lys for oss på veien vi skal gå. La alle folkeslag se din herlighet, og hylle ham som kom med frelse, din Sønn Jesus Kristus, vår Herre, som med deg og Den hellige ånd lever og råder, én sann Gud fra evighet til evighet. Amen.

(Dagens bønn fra Den norske kirke)

### Bibeltekst:

**Joh 12,42-47**

### I dag ber vi spesielt for:

Alle lærere og barnehageansatte.

At nye mennesker må finne sin plass i menigheten vår.

Konfirmantene i Manglerud menighet i 2021

### Sang: Vi rekker våre hender

**frem (678)** (T: S. Ellingsen, M: T.Kverno)

**1** Vi rekker våre hender frem som tomme skåler.

Kom til oss, Gud, og gi oss liv fra kilder utenfor oss selv.

**2** Alt godt, til vårt og andres vel, er dine gaver.

I svakhet fremmer du ditt verk, vår bare kvist skal skyte knopp!

**3** Vi løfter våre hender opp i bønn for verden.

La dem som lider, finne vern mot kalde hjerters is og sne!

**4** La våre henders nakne tre få blomst og blader.

La våre liv få bære frukt til legedom for andres sår!

**5** Vi venter, etter smertens vår, din nådes sommer.

Og sorg og glede blir til vekst med frukt vi ikke selv kan se.

**6** Din nådes skaperverk skal skje i tomme hender.

O Gud, all godhets giver: Kom, ta bolig i vår fattigdom!

# 3. januar

**Bibeltekst:**  
**Jes 60,1-6**



## **Bønn:**

Herre, gjør mitt liv til bønn.

- Når jeg åpner en dør, ber jeg om at du må åpne mitt hjerte og bo hos meg.
  - Når jeg vasker klær, ber jeg om at du må rense meg og tilgi meg min synd.
  - Når jeg skriver brev, ber jeg om at du må tale til meg om din sannhet.
  - Når jeg tenner et lys, ber jeg om at du må lede meg til gode gjerninger så jeg kan lyse opp veien til deg for andre.
  - Når jeg vannet blomster, ber jeg om at du må fylle meg med åndelig regn som skaper fornyelse og vekst i mitt liv.
  - Når jeg koker te vann, ber jeg om at du må tenne ild i mitt indre så jeg alltid kan tjene deg med varme for andre.
- (Fra ukjent kinesisk kvinne. Norsk bønnebok nr. 67)

## **I dag ber vi spesielt for:**

At menigheten vår skal være et fellesskap som tjener hverandre og øver oss på å ha samme sinnelag som Jesus.

Alle som er tjenere eller slaver mot sin vilje.

## **Sang: I et skur ved Betlehem (104)**

(T: J. Bell, G. Maule, M: Irsk folketone. O: H.O. Mørk)

**1** I et skur ved Betlehem,  
gjemt i Josefs store trøye,  
lå Guds dyrebare ord  
som et nyfødt barn i høyet.  
Og vi ser: Gud er god.

*Han er her når vi synger,  
han gir liv, lek og latter,  
himmelrikets skjulte  
skatter.*

*Og vi ser: Gud er god.*

**2** Han fikk se et folkehav  
uten håp og uten føde,  
og Guds dyrebare ord  
mettet alle i det øde.  
Og vi ser: Gud er god.

*Han er her når vi synger...*

**3** Skjult av hagens mørke  
trær  
sto soldater for å ta ham,  
og Guds dyrebare ord  
bar det korset verden ga  
ham.

Og vi ser: Gud er god.

*Han er her når vi synger...*

**4** Naglet fast til dødens tre,  
under himmelhvelvets  
torden,  
ba Guds dyrebare Ord  
for en bøddel og en  
morder.

Og vi ser: Gud er god.

*Han er her når vi synger...*

**5** Gjennom hagens klare  
dugg,  
som i jordens første  
morgen,  
brøt Guds dyrebare ord  
ut av tomheten og sorgen.  
Og vi ser: Gud er god.

*Han er her når vi synger..*