

# TIDEBØNNER

Det er krevende tider vi lever i nå. De fleste av oss holder oss mest mulig hjemme, og vi møter færrest mulig. Mange opplever at strukturen i dagene flyter utover, samtidig med at det plutselig er veldig mange timer til rådighet. Psykologer gir råd om å opprettholde rutiner og struktur i hverdagen. «Både for å ha noe å gjøre, og for å ikke henfalle til grubling og katastrofetanker.»<sup>1</sup>

Å be bønner til faste tider igjennom døgnet er like gammelt som kristendommen selv, og kan være et svar på behovet for rutiner igjennom dagen. Dette heftet inneholder enkle tidebønner for dagens begynnelse, mørkets frambrudd (ca. kl. 18), og innfor natten.

Det er like mange måter å be på som det finnes kristne, men mange kan finne det vanskelig å opprettholde et bønneliv uten å ha noe å støtte seg på. Den kristne tidebønnstradisjonen bruker i stor grad Salmenes bok fra Det gamle testamentet. Her er det et stort spenn av menneskelige erfaringer som får uttrykk – fra den dypeste fortvilelse (f.eks. Salme 22), til jublende glede (f.eks. Salme 118 eller 150). Gjennom å be disse salmene får vi tilgang på et språk som kan romme det som vi har vanskelig å sette ord på i møte med en ny og skremmende situasjon.

I dette heftet er det plukket ut et lite utvalg av både bibelske salmer og salmer fra Norsk salmebok – men her er du fri til å hente fram de salmene du ønsker. Spør gjerne om du leiter etter ressurser for bønnene. Bønnene kan bes alene eller sammen med andre.

Andreas Aspeland, kapellan i Sande.

---

<sup>1</sup> <https://www.aftenposten.no/kultur/i/WbAe2G/koronaviruset-kan-foere-til-isolasjon-og-frykt-slik-takler-du-det-ifoelge-psykologene>

# MORGENSANG – VED DAGENS BEGYNNELSE

## **Innledning**

**Liturg** Herre, lukk opp mine lepper,

**Menighet** så min munn kan lovprise deg.

**L** Gud, kom meg til redning.

**M** Herre, skynd deg til min frelse.

**Alle** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen. Halleluja.

(Halleluja utelates i fastetiden.)

## **Morgensalme**

**Følgende, eller annen salme:**

Til himlene rekker din miskunnhet, Gud,  
din trofasthet når dine skyer;  
din rettferds hånd over bergene ut  
er strakt, over daler og byer.

Som himlenes favn er din kjærlighet, Gud,  
som havenes dyp dine dommer.  
Til frelsen fører du sjelene ut  
og skapningens sukk ihukommer.

Hvor dyrebar er dog din miskunnhet, Gud,  
hvor menneskebarnene bygger.  
I mulm er kjærlighetsvinger bredt ut,  
vi skjuler oss i deres skygger.

Du kveger i ørknen den tørstende sjel,  
du berger den bevende due.  
Hos deg er livets, det evige vell,  
og lys i ditt lys skal vi skue.

## **Bibelsk salme**

*Salme 95,1-7*

**L** Kom, la oss juble for Herren, hylle vår frelses klippe!

**M** La oss gå fram for ham med lovsang,  
hyll ham med sang og spill!

**L** For Herren er en stor Gud, en stor konge over alle guder.

**M** Han har jordens dyp i sin hånd, fjelltoppene tilhører ham.

**L** Havet er hans, han har skapt det,  
hendene hans har formet det faste landet.

**M** Kom, la oss knele og kaste oss ned,  
bøye kne for Herren, vår skaper!

**L** For han er vår Gud, vi er folket han gjeter,  
flokken i hans hånd.

**A** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen.

## **Tekstlesning**

F.eks. dagens bibeltekst, hentet fra [Bibelen.no](http://Bibelen.no)

## **Stille bønn**

### **Sakarjas lovsang**

*Luk 1,68-79*

**L** Velsignet er Herren, Israels Gud, for han har sett til sitt folk og forløst det.

**M** Han har oppreist for oss et horn til frelse i sin tjener Davids hus,

**L** slik han lovet fra gammel tid ved munnen til sine hellige profeter:

**M** å frelse oss fra våre fiender og fra hånden til alle dem som hater oss.

**L** Han viste miskunn mot våre fedre og husket på sin hellige pakt, den ed han ga som løfte til Abraham, vår Far,

**M** så vi, frelst fra fiendehånd og uten redsel, kan få tjene ham for hans ansikt i renhet og rettferd alle våre dager.

**L** Og du, barn, skal kalles profet for Den Høyeste, for du skal gå fram foran Herren og rydde hans veier

**M** og gi hans folk å kjenne frelsen når deres synder blir tilgitt, for vår Gud er rik på miskunn.

**L** Slik skal lyset fra det høye gjeste oss som en soloppgang  
**M** og skinne for dem som bor i mørke og dødens skygge, og lede våre føtter inn på fredens vei.  
**A** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen.

### **Bønn**

**L** Herre, allmektige Gud, du som har gitt oss en ny dag, vi ber deg: Styrk oss med din kraft, så vi ikke synder. Led våre tanker, ord og gjerninger, så vi gjør det som er rett, deg til ære og våre medmennesker til gagn, ved din Sønn, Jesus Kristus, vår Herre.  
**A** Amen

Deretter kan en fortsette med egenformulerte bønner.

### **Herrens bønn**

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.

### **Velsignelse**

**L** Herren velsigne oss og verne oss mot alt ondt og føre oss til det evige liv.  
**A** Amen.

# AFTENSANG – VED SOLNEDGANG

## Innledning

**L** Gud, kom meg til redning.

**M** Herre, skynd deg til min frelse.

**A** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen. Halleluja.

(Halleluja utelates i fastetiden.)

## Kveldssalme

Følgende, eller annen salme:

O bli hos meg! Nå er det aftentid,  
og mørket stiger dvel, o Herre blid!  
Når annen hjelp blir støv og duger ei,  
du, hjelpeløses hjelper, bli hos meg!

Snart svinner livets dag, det kvelder fort,  
og jordens lys alt mørkner og går bort,  
forandrings skygge følger tro min vei –  
o du som ei forandres, bli hos meg!

Hver time trenger jeg din sterke vakt,  
kun for din nåde viker mørkets makt;  
hvor skal jeg vandre trygt foruten deg?  
I mulm og solskinn, Herre, bli hos meg!

Når du velsigner, ei av frykt jeg vet,  
sår gjør ei ondt, gråt har ei bitterhet.  
Hvor er vel dødens brodd? Jeg frykter ei.  
Du som har seiret, Herre, bli hos meg!

O la meg se ditt kors i dødens gys,  
driv mørket bort og vær meg livets lys!  
Da skinner morgenrøden på min vei.  
I liv og død, o Herre, bli hos meg!

## Bibelsk salme

Salme 121

**L** Jeg løfter mine øyne mot fjellene. Hvor skal min hjelp komme fra?

**M** Min hjelp kommer fra Herren, himmelens og jordens skaper.

**L** Han vil ikke la din fot vakle, din vokter skal ikke blunde!

**M** Se, han blunder ikke og sover ikke, Israels vokter.

**L** Herren er din vokter, Herren er din skygge ved din høyre hånd.

**M** Solen skal ikke skade deg om dagen, heller ikke månen om natten.

**L** Herren skal bevare deg fra alt ondt. Han skal bevare ditt liv.

**M** Herren skal bevare din utgang og din inngang fra nå og til evig tid.

**A** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen.

## Tekstlesning

F.eks. dagens bibeltekst, hentet fra [Bibelen.no](http://Bibelen.no)

## Stille bønn

### Marias Lovsang

*Luk 1,46-55*

**L** Min sjel opphøyer Herren, og min ånd fryder seg i Gud, min frelser.

**M** For han har sett til sin tjenestekvinne i hennes fattigdom. Og se, fra nå av skal alle slekter prise meg salig,

**L** for store ting har han gjort mot meg, han, den mektige; hellig er hans navn.

**M** Fra slekt til slekt varer hans miskunn over dem som frykter ham.

**L** Han gjorde storverk med sin sterke arm; han spredte dem som bar hovmodstanker i hjertet.

**M** Han støtته herskere ned fra tronen og løftet opp de lave.

**L** Han mettet de sultne med gode gaver, men sendte de rike tomhendte fra seg.

**M** Han tok seg av Israel, sin tjener, og husket på sin miskunn

**L** slik han lovet våre fedre, Abraham og hans ætt, til evig tid.

**A** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen.

## **Bønn**

**L** Gode Far, din hellige Ånd kaller oss gjennom ulike veier til å følge Kristus, veiviseren som leder oss til deg. Gjør oss årvåkne når mørket senker seg, og la oss ledes av ditt lys, som usynlig for vårt øye lyser i våre hjerter, så vi alltid søker og elsker deg. Ved Kristus, vår Herre.

**A** Amen.

Deretter kan en fortsette med egenformulerte bønner.

## **Herrens bønn**

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.

## **Velsignelse**

**L** Herren velsigne oss og verne oss mot alt ondt og føre oss til det evige liv.

**A** Amen.

# BØNN INNFOR NATTEN

## Innledning

**L** Gud, kom meg til redning.

**M** Herre, skynd deg til min frelse.

**A** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen. Halleluja.

(Halleluja utelates i fastetiden.)

## Kveldssalme

Følgende, eller annen salme:

Fager kveldssol smiler over heimen ned,  
jord og himmel kviler stilt i heilag fred.

Berre bekken brusar frå det bratte fjell,  
høyr, kor sterkt det susar i den stille kveld!

Ingen kveld kan læra bekken fred og ro,  
ingi klokke bera honom kvilebod.

Så mitt hjarta stundar, bankande i barm,  
til eg eingong blundar i Guds faderarm.

## Stille ransakelse

Refleksjon over dagen som har vært.

## Syndsbekjennelse

**A** Gud, vær meg nådig! Jeg har syndet mot deg og sviktet min neste – med tanker og ord, med det jeg har gjort, og med det jeg har forsømt. Tilgi meg min synd for Jesu Kristi skyld. Skap i meg et rent hjerte, og gi meg kraft til nytt liv ved din hellige Ånd.

**L** Dersom vi bekjenner våre synder, er han trofast og rettferdig, så han tilgir oss syndene og rensar oss for all urett.

**A** Amen.



**Bibelsk salme***Sal 91, 1-7 og 11-19*

**L** Den som sitter i skjul hos Den høyeste og finner nattely av den veldige,

**M** han sier til Herren: «Min tilflukt og min borg, min Gud som jeg setter min lit til!»

**L** Han berger deg fra fuglefangereens snare, fra pest som legger øde.

**M** Under hans vinger kan du søke ly, han dekker deg med sine fjær. Hans trofasthet er skjold og vern.

**L** Du skal ikke frykte for redsler i natten, for piler som flyr om dagen,

**M** for pest som farer fram i mørket, for plage som herjer ved middagstid.

**L** Om tusen faller ved din side, ti tusen ved din høyre hånd, blir du ikke rammet.

**M** For han skal gi englene sine befaling om å bevare deg på alle dine veier.

**L** De skal bære deg på hendene så du ikke støter foten mot noen stein.

**M** Du skal trække på løve og slange og trampe på ungløve og orm.

**L** «Jeg berger ham når han holder seg til meg, jeg verner ham, for han kjenner mitt navn.

**M** Når han kaller på meg, svarer jeg, jeg er med ham i nøden, jeg frir ham ut og gir ham ære.

**L** Jeg metter ham med et langt liv og lar ham se min frelse.»

**A** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen.

**Tekstlesning***Johannes åpenbaring 22, 4-5a*

De skal se hans ansikt, og de skal ha hans navn på sin panne. Natten skal ikke være mer, og de skal ikke ha bruk for lys av lampe eller av sol, for Herren Gud skal lyse over dem.

### **Simeons lovsang**      *Luk 2,29-32*

**L** Herre, nå lar du din tjener fare herfra i fred, slik som du har lovet.

**M** For mine øyne har sett dine frelse, som du har gjort i stand like for ansiktet på alle folk,

**L** et lys til åpenbaring for hedningene og ditt folk Israel til ære.

**A** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen.

### **Bønn**

**L** Herre, opplys natten med ditt nærvær. La din tjener sovne i fred, og i ditt navn atter en gang få våkne til en dag av nåde. Ved Kristus, vår Herre.

**A** Amen.

### **Overgivelse i Guds hender**

**L** I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd.

**A** I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd.

**L** Du forløser meg, Herre, du trofaste Gud.

**A** I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd.

**L** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd.

**A** I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd.

### **Velsignelse**

**L** Den allmektige og barmhjertige Gud unne oss en rolig natt og en salig død.

**A** Amen.

## Kilder

Bibelteksten er hentet fra *Bibelen*, Bibelselskapets oversetning fra 2011.

Salmene til åpning er hentet fra *Norsk salmebok: for kirke og hjem* (2013).

Tidebønnene er i all hovedsak hentet fra *Norsk Salmebok*, men med følgende unntak:

- Avsluttende bønn for aftensang og «innfor natten» er hentet fra *Tidebønner gjennom året I*, utgitt av Ekumeniska kommuniteten i Bjärka-Säby (2017).
- Velsignelsen for «innfor natten» er hentet fra *Tidebønnene*, utgitt på St. Olav forlag (1999).