



TIDE- BØNNER I FASTE- TIDEN - 2023 -

Han har kunngjort for deg, menneske, hva godt er.
Og hva krever Herren av deg?
Bare at du gjør rett, viser trofast kjærlighet
og vandrer ydmykt med din Gud. (Mika 6,8)

Tidebønner handler om en dagsrytme med
bønner og skriftlesning. Skikken med å be til
fastsatte tider i løpet av dagen går tilbake til Det
gamle testamentet (Salme 119,164, Dan 6,11).
Se på dette som en invitasjon fra Gud.

Tidebønner handler om å vende oppmerksom-
heten til Gud og være hos Gud som alltid er hos
deg. Vær raus med deg selv, be slik du kan og
husk at litt er mye mer enn ingenting.

- Sett av noe tid. Målet er å være sammen med Gud den tiden du setter av til dette.
- Begynn gjerne stunden med 2 minutters stillhet innfor Gud. Fokusér på pusten.
- Les bibelavsnittet langsomt og les gjerne teksten høyt for deg selv.
- Når distraksjonene kommer – og det vil de gjøre, gi dem til Gud og ha gjerne et ord eller en enkel bønnesetning som vender tankene tilbake til Gud (f.eks. «Far», «Her er jeg Herre», «Jesus» «Kristus mitt liv» ...

Jon Andreas Lauvland, prest

Morgenbønn

BØNN:

Be gjerne i det du står opp av sengen:
Gud, må din fred, som overgår all forstand
bevare mine tanker (✠) og mitt hjerte (✠) i
Kristus Jesus. Og la alt jeg sier (✠) og gjør (✠),
skje i Herren Jesu navn. (Fil 4,6 & Kol 3,17)
Mens du ber bønnen, tegner du et kors over
henholdsvis pannen, hjertet, munnen og hånden.

Ved frokostbordet?

Herre, lukk opp mine lepper,
så min munn kan lovprise deg. (Salme 51,17)

Lytt til / les dagens bibelord på www.bibel.no
eller i bibelleseplanen.

Be Herrens bønn – «Vår Far ...»

BØNN:

Gud, måtte jeg få se Kristi ansikt i alle jeg møter.
Måtte alle jeg møter få se Kristi ansikt i meg.



Middagsbønn

Velsign Herren, min sjel!

Glem ikke alt det gode han gjør. (Salme 103,2)

I stillhet – let etter små og store ting du er
takknemlig for. Takk Gud for det.

BØNN:

Herre, gi meg kraft til å bære denne dagens slit
og utmattelse og alle dens hendelser.
Led min vilje, og lær meg å tro, be, tåle, tilgi og
elske. Amen (Fra en russisk starets' morgenbønn)

Laudes



Ettermiddagen

Vesper

Dagens bibeltekst på baksiden leses langsomt

BØNN:

Velsign oss nå, Herre, midt i vår hverdag.
Vær hos oss og alle våre kjære. Bevar oss i
skjønnhet, glede, enkelhet og mildhet.



Bønn for natten

Completorium

Gjør et kort tilbakeblikk på dagen.

- ✓ Hva er du takknemlig for i dag og hva har vært livgivende?
- ✓ Hva har ikke vært livgivende?
- ✓ Hva sier Gud til deg i dette? Samtal med Ham om det. Noter gjerne.

(Den ignatianske «examen»)

BØNN:

I dine hender overgir jeg min ånd,
du forløser meg, Herre, du trofaste Gud.

Vær meg nådig, Gud, i din trofasthet,
slett ut mine overtredelser i din store
barmhjertighet. Skap et rent hjerte i meg,
Gud, gi meg en ny og stø ånd!

I dine hender overgir jeg min ånd,
du forløser meg, Herre, du trofaste Gud.

(Salme 31 & 51)

«For Gud begynner det alltid akkurat der vi er og
ingen andre steder, og han er både kartet og
kompasset.» (Ignatius av Loyola)

BIBELTEKSTER TIL VESPER

Mandag 2 Kor 12,7-10

For at jeg ikke skal bli hovmodig på grunn av de høye åpenbaringene, har jeg fått en torn i kroppen, en Satans engel som skal slå meg – for at jeg ikke skal bli hovmodig. Tre ganger ba jeg Herren om at den måtte bli tatt fra meg, men han svarte: «Min nåde er nok for deg, for kraften fullendes i svakhet.» Derfor vil jeg helst være stolt av mine svakheter, for at Kristi kraft kan ta bolig i meg. Og derfor er jeg fylt av glede når jeg for Kristi skyld er svak, blir mishandlet, er i nød, i forfølgelser og i angst. For når jeg er svak, da er jeg sterk.

Tirsdag Jes 55,1-3,6-7

Kom, alle tørste, kom til vannet!
Dere uten penger,
kom og kjøp korn og spis!
Kom, kjøp korn uten penger,
vin og melk uten betaling!
Hvorfor bruke penger
på det som ikke er brød,
og arbeid på det som ikke metter?
Hør nå på meg,
så skal dere få spise det som godt er,
og fryde dere over fete retter.
Vend øret hit og kom til meg,
hør, så skal dere leve!
Jeg vil slutte en evig pakt med dere,
min godhet mot David står fast. (..)
Søk Herren mens han er å finne,
kall på ham når han er nær!
Den urettferdige skal vende seg bort fra sin vei,
ugjerningsmannen fra sine tanker,
og vende om til Herren, som vil vise
barmhjertighet,
til vår Gud, for han er rik på tilgivelse.

Onsdag Ef 5,1-2.8-11

Ha Gud som forbilde, dere som er hans elskede barn. Lev i kjærlighet, slik Kristus elsket oss og ga seg selv for oss som en offergave, en velluktende duft for Gud.

En gang var dere selv mørke, men nå – i Herren – er dere lys. Lev da som lysets barn! Lysets frukt er all godhet, rettferd og sannhet. Prøv hva som er til glede for Herren! Ta ikke del i mørkets gjerninger, for de bærer ingen frukt. Avslør dem heller!

Torsdag Jes 58,6-10

Nei, dette er fasten jeg har valgt:
å løse urettferdige lenker,
sprengte båndene i åket,
sette undertrykte fri
og bryte hvert åk i stykker,
å dele ditt brød med sultne
og la hjelpeløse og hjemløse komme i hus.
Du skal se til den nakne og kle ham,
du skal ikke snu ryggen til dine egne.
Da skal lyset bryte fram for deg som
morgenrøden,
brått skal helbredelsen komme.
Din rettferd skal gå foran deg
og Herrens herlighet følge etter deg.
Da skal du kalle, og Herren skal svare,
du skal rope, og han skal si: «Her er jeg!»
Om du tar bort hvert åk hos deg,
ikke peker med fingrene og snakker
ondskapsfullt,
om du gir av ditt eget til den sultne
og selv metter den som lider nød,
da skal ditt lys gå opp i mørket,
din natt skal bli som høylys dag.

Fredag 1 Kor 8,6

Men for oss er det én Gud, vår Far.
Alt er fra ham, og til ham er vi skapt.
Og det er én Herre, Jesus Kristus.
Alt er til ved ham, og ved ham lever vi.

Lørdag Salme 42,2-6

Som hjorten lengter etter bekker med vann,
lengter min sjel etter deg, min Gud.
Min sjel tørster etter Gud, etter den levende
Gud. Når skal jeg få komme fram for Guds
ansikt? Tårer er mitt brød dag og natt. Hele
dagen spør de meg: «Hvor er din Gud?»
Dette minnes jeg, min lengsel veller fram: Til
Guds hus vandret jeg i festskaeren med jubelrop
og lovsang – en pilegrimsskare i fest. Hvorfor er
du tynget av sorg, min sjel, hvorfor er du urolig?
Jeg vil vente på Gud! Enda en gang skal jeg prise
ham, min frelser og min Gud.

Søndag Ef 1,3-6

Velsignet er Gud, vår Herre Jesu Kristi Far,
han som i Kristus har velsignet oss
med all Åndens velsignelse i himmelen.
I Kristus utvalgte han oss
før verdens grunnvoll ble lagt,
til å stå for hans ansikt,
hellige og uten feil.
I kjærlighet og etter sin egen gode vilje
avgjorde han på forhånd
at vi skulle få rett til å være
hans barn ved Jesus Kristus,
til lov og pris for hans herlighet og nåde,
som han overøste oss med
i ham som han elsker så høyt.