

## BØNN FØR NATTEN:

*Be:*

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

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.

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

*Syng eller be:*

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!

*Be:*

I din hånd, O Herre, overgir jeg min ånd. For du har forløst meg Herre, Sannhetens Gud. Jeg overgir min Ånd. Jeg takker deg Herre for dagen som har gått. Takk for at du trofast gikk ved min side, og for at du har ledet meg frem til her jeg er nå. La dine verk befestes i mine tanker og min sjel. La alt ondt og urent fra denne dagen visne og glemmes. Bevar meg som din øyensten, skjul meg under din vingens skygge. Frels oss, O Herre, når vi våkner, og hold vakt over oss når vi sover, I fred vil jeg legge meg ned og sove. For du, Herre, du alene lar meg hvile trygt. Bli hos oss, Herre Jesus, for natten kommer og dagen er nå over. Som nattevakten lengter etter morgenen, slik lengter vi etter deg, O Kristus.

*Velsign deg selv, og tegn deg med korsets tegn:*

Herren velsigne deg og bevare deg! Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig! Herren løfte sitt ansikt mot deg og gi deg fred! I Faderens, Sønnens og Den Hellige Ånds navn - Amen!

## Tidebønner for fastetiden

### BØNN OM MORGENEN:

*Be:*

Herre, lukk opp mine lepper, så min munn kan lovprise deg. Gud, kom meg til redning. Herre, skynd deg til min frelse.

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

*Syng eller be:*

Dette er dagen, dette er dagen som Gud har gjort, ja som Gud har gjort -  
La oss glede oss og fryde oss på den -  
Dette er dagen, dette er dagen som Gud har gjort!

*Proklamer for deg selv:*

Kristus som et lys opplyser og leder meg. Kristus som et skjold  
overskygger meg.

Kristus bak og foran meg, Kristus over og under meg.

Vær denne dagen inne i meg og utenfor meg.

Ydmyk og saktmodig, allikevel allmektig.

Vær i hjertet til enhver jeg taler med, i munnen til enhver som snakker til meg.

Kristus som et lys, Kristus som et skjold, Kristus ved siden av meg på min venstre og høyre side.

*Velsign deg selv, og tegn deg med korsets tegn:*

Vår Herre Jesu Kristi nåde, Guds kjærlighet og Den Hellige Ånds samfunn være med dere alle! Amen.

## **BØNN MIDT PÅ DAGEN:**

*Be:*

I Faderens, Sønnens og Den Hellige Ånds navn - Amen.  
Når dagen snur, må Guds kraft og hvile være over oss.  
Når sola står høyt midt på dagen, må Rettferdighetens Sønn lyse på oss.

Bare hos Gud skal jeg være stille, fra ham kommer mitt håp.  
Bare han er min klippe og min frelse og mitt vern, jeg skal ikke vakle.  
Hos Gud er min frelse og min ære. Min mektige klippe, min tilflukt er hos Gud.

*Syng eller be:*

Din trofaste kjærlighet kan aldri svikte, din barmhjertighet den kan aldri ta slutt.  
Den er ny hver en morgen, ny hver en morgen, stor er din trofasthet o Gud.  
Stor er din trofasthet.

*Be:*

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.

## **BØNN FØR KVELDEN:**

*Be:*

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

Allmektige Gud, vi erkjenner at du er vevd inn i vår dag, vår kveld og vår natt.  
Gud, vi takker deg for hvordan denne dagen har blitt, og for at du har vært med oss.  
Herre, dette er dagen som du har gjort, og vi gleder oss over det - Takk Far!  
For ditt vern, din nåde og kontakt med andre mennesker denne dagen - Takk Jesus!  
For oppmuntring, for ny innsikt, for å se mer av deg i hverdagen - Takk Hellige Ånd!

*Syng eller be:*

Hellig, hellig, hellig! Herre Gud allmektig, dag for dag vår lovsang skal stige opp til deg!  
Hellig, hellig, hellig! Nådefull og prektig, Fader, Sønn og Ånd, all ære være deg!

*Be:*

Herre, la meg for være et verktøy for din velsignelse denne kvelden.  
Velsign meg i alt jeg skal gjøre, velsign alle de jeg skal møte, velsign tiden jeg skal slappe av og velsign mine tanker og følelser denne kvelden. Jeg overgir denne siste tiden på dagen til deg, og stoler på at du er i den, enten talende eller stille, skapende eller hvilende.

*Velsign deg selv, og tegn deg med korsets tegn:*

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