

# 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 Salme 119

For hos deg er livets kilde, i ditt lys ser vi lys. Salme 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 advent

Dager	Tekstlesninger
1.søndag i advent	Lukas 4, 16-22a
Mandag	Jesaja 2, 1-5
Tirsdag	Salme 72
Onsdag	Jesaja 25,6-9
Torsdag	Lukas 10,21-24
Fredag	Salme 13
Lørdag	Jesaja 30, 18-21
2.søndag i advent	Lukas 21,27-36
Mandag	Jesaja 35,1-10
Tirsdag	Romerne 15,4-9
Onsdag	Salme 103
Torsdag	Jesaja 41,13-20
Fredag	Matteus 11,16-19
Lørdag	Salme 80
3.søndag i advent	Lukas 3,7-18
Mandag	Filipperne 4, 4-7
Tirsdag	Sakarja 2, 14-17
Onsdag	Salme 85
Torsdag	Johannes 7, 37-44
Fredag	Salme 30
Lørdag	Jeremia 31, 21-25
4. søndag i advent	Lukas 1,39-45
Mandag	Hebreerne 10, 5-10
Tirsdag	Lukas 1, 46-55
Lille julaften	Høysangen 2, 8-14
Julaften	Lukas 1, 67-69

## Daglige bønner gjennom advent



*Vær stille for Herren, alt som lever!  
For han bryter opp fra sin hellige bolig  
Sakarja 2, 17*

I forkant av de store festene, er det alltid en faste som skal hjelpe oss til å bli oppmerksomme, og rette fokuset mot det som kommer. Fasten før jul kalles advent, også kalt «den lille faste». I advent er vi invitert til å rydde plass i oss selv, for å kunne komme nærmere mysteriet: At Gud har tatt bolig blant oss, og i oss.

Heftet du nå har for dine øyne inneholder en enkel morgen - og kveldsbønn, og kan være til hjelp for nettopp å bli oppmerksom og Gud som ikke bare *kom* og skal *komme*, men som stadig *kommer* oss i møte – hver dag.

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

La oss be.