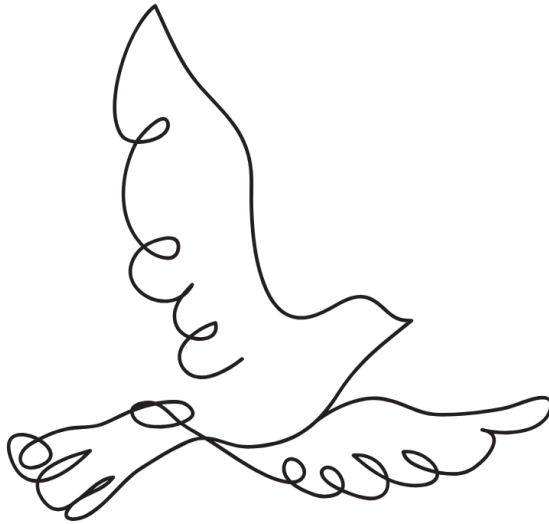


V I D E R E 20
A N S A T T 26

Tidebønn



Utarbeidet av Dag Martin Østervold, Håvard Haugland,
Else og Ivar Johnsen.

fri kirken

Morgenbønn - Laudes

INNGANG

Fra Salme 51

- L** Herre, lukk opp mine lepper,
M Så min munn kan lovprise Deg!

VEKSELLESING

Salme 85, 7-14

- L** Er det ikke du som vekker oss til liv på nytt, så folket Ditt kan glede seg i deg?
M Herre, la oss se Din miskunnhet
L Og gi oss Din frelse!
M Jeg vil høre hva Gud Herren sier
L For Han forkynner fred til sitt folk til sine trofaste, – bare de ikke vender tilbake til dårskap!
M Ja, Hans frelse er nær for dem som frykter Ham – for at herlighet skal bo i landet vårt.
L Miskunn og sannhet skal møte hverandre – rettferd og fred skal kysse hverandre.
M Sannhet skal spire opp av jorden – og rettferd se ned fra himmelen.
L Herren skal gi det som godt er, og landet vårt skal bære sin grøde.
M Rettferd går foran, når Han drar fram.
L Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd –
M Nå og alltid og i evigheters evighet. Amen!

Fra salmenes bok 103; 146

- L** Velsign Herren, min sjel! Alt som i meg er velsign hans hellige navn.
A Velsign Herren, min sjel! Glem ikke alt det gode Han gjør.
L Han tilgir all din skyld og leger alle dine sykdommer.

- A** Han frir ditt liv fra graven og kroner deg med barmhjertighet og kjærlighet.
- L** Han metter ditt liv med det gode, du blir ung igjen som ørnen.
- A** Herren skaper rettferd, Han lar alle undertrykte få sin rett.

LOVSANG

Fra Salme 103

- A** Lovsyng Gud min sjel!
Velsign Hans store navn!
Lovsyng Gud, min sjel! - som leder oss til liv. (x3)

SKRIFTLESING

RESPONS

Salme 119, 2-7

- L** Salige er de som tar vare på Hans lovbud, som søker Ham av hele sitt hjerte.
- M** De gjør ikke urett, men går på Hans veier.
- L** Du har gitt dine påbud for at de skal holdes nøye.
- M** La meg vandre med faste skritt så jeg holder dine forskrifter!
- L** Da blir jeg ikke til skamme - når jeg har alle dine bud for øye.
- M** Jeg priser Deg av et oppriktig hjerte - når jeg lærer dine rettferdige lover.
- L** Ære være Deg - Fader og Sønn og Hellige Ånd! Ære være Deg!
- A** Nå og alltid - og i evigheters evighet. Amen!

APOSTELENS OPPMUNTRING

Filipperne 4,4-7

- L** Gled dere alltid i Herren! Igjen vil jeg si: Gled dere!
- M** La alle mennesker få merke at dere er vennlige. Herren er nær.

- L** Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på Ham med takk.
- A** Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus.

FRI BØNN

VÅR BØNN MED APOSTELENS BØNN

Galaterne 3, 14-21

- L** Derfor bøyer jeg mine knær for Faderen, Han som er den rette Far for alt som kalles barn i himmelen og på jorden.
- M** Må Han som er så rik på herlighet, gi vårt indre menneske kraft og styrke ved sin Ånd.
- L** Må Kristus ved troen bo i våre hjerter og vi stå rotfestet og grunnfestet i kjærlighet.
- M** Må vi - sammen med alle de hellige - bli i stand til å fatte bredden og lengden, høyden og dybden - ja, kjenne Kristi kjærlighet - som overgår all kunnskap. Må vi bli fylt av hele Guds fylde!
- L** Han som virker i oss med sin kraft - og kan gjøre uendelig mye mer enn det vi ber om og forstår -
- A** Ham være ære i kirken og i Kristus Jesus- gjennom alle slekter og evigheter! Amen.

OVERGIVELSESBØNN

- L** Herre, Du som er Lyset og Livet for verden, tenn Helligåndens ild i oss, slik at vi med kraft kan forkynne Din oppstandelse.
- A** Du som har overvunnet døden, la oss ikke lenger leve for oss selv, men for Deg som døde og stod opp igjen for oss.

HERRENS BØNN

- A** 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!

APOSTELENS AVSLUTNING

Filipperne 4,8f

A Til slutt, søsken: Alt som er sant og edelt, rett og rent, alt som er verdt å elske og akte, alt som er til glede og alt som fortjener ros, legg vinn på det! Og alt dere har lært og tatt imot, sett og hørt hos meg, gjør alt dette! Så skal fredens Gud være med dere.

SAKARJAS LOVSANG

Lukas 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 gav 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.

LOVPRISNINGSSALME

Nå la oss takke Gud - med hjerte, munn og hender,
som overflødig godt - så uforskyldt oss sender,
som helt fra moders liv, på oss har nådig tenkt
og alt hva tjenlig er, så rikelig oss skjenkt.

Den evig rike Gud, Han oss fremdeles unne
sin glede og sin fred! Han give at vi kunne
i nåden alltid stå, - og hva oss enn skal skje,
få hjelp i nød og død, til sist hans åsyn se!

Gud Fader og Guds Sønn - skje evig lov og ære!
Den verdig Hellig Ånd - med dem høylovet være!
Velsignet Guddom, du - som var og er og blir,
vi deg i ydmykhet - vårt takkeoffer gir.
(Martin Rinkart, 1630)

BØNN OM VELSIGNELSE

L Herren velsigne og bevare oss og føre oss til Det evige liv.

A Amen!

Formiddagsbønn - Non

INNGANG

- L** Gud, vær oss nådig
A og velsign oss! La ditt ansikt lyse hos oss.
A Ære være Faderen og Sønnen og Den hellig ånd,
som det var i begynnelsen, så nå og alltid, og i all evighet .
Amen. Halleluja

Salme 8

- L** Herre, vår herre, hvor herlig ditt navn er over hele jorden,
A du som har bredt ut din prakt over himmelen.
L Fra småbarns og spedbarns munn
har du reist et vern mot dem som står deg imot,
for å gjøre ende på fienden og hevneren.
A Når jeg ser din himmel, et verk av dine fingre,
månen og stjernene som du har satt der,
L hva er da et menneske – at du husker på det,
et menneskebarn, at du tar deg av det?
A Du satte ham lite lavere enn Gud
og kronet ham med herlighet og ære.
L Du gjorde ham til herre over dine hendes verk,
alt la du under hans føtter,
A Småfe og storfe i samlet flokk,
de ville dyrene på marken,
L fuglen under himmelen og fisken i havet,
alt som ferdes på havets stier.
A Herre, vår herre, hvor herlig ditt navn er over hele jorden!

STILLHET

FRIE TAKKEBØNNER

LOVSANGER

Salme 36

- L** Herre, til himmelen rekker din miskunn,
din trofasthet når til skyene.
- A** Din rettferd er som mektige fjell,
som det store havdyp er dine dommer.
- L** Herre, du berger både mennesker og dyr.
Hvor dyrebar er din kjærlighet, Gud!
- A** I skyggen av dine vinger søker menneskebarna ly.
De får nyte overfloden i ditt hus,
- L** du lar dem drikke av din gledes bekk.
For hos deg er livets kilde, i ditt lys ser vi lys.

AVSLUTNINGSBØNN

- L** Allmektige, evige Gud, du gir oss arbeid og hvile. Velsign den gjerning vi har påbegynt i dag og helbred det som har gått i stykker slik at det kan fullføres til ditt behag. Gjennom Jesus Kristus, vår Herre.

VELSIGNELSE

- A** Må vår Herre Jesu Kristi nåde,
Gud, vår Fars kjærlighet, og Den Hellige Ånds samfunn
være med oss. Amen.

Kveldsbønn - Vesper

INNLEDNING

- L** Gud, kom meg til redning.
- A** 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!

SALME

Å, for djup i Jesu kjærleik! Utan grenser, botnlaus fri!
Som ei mektig havsens bylgje har han løynt mi syndetid.
Over, under, rundt omkring meg er hans sterke kjærleiks straum,
driv meg fram imot mitt heimland, dyre fagre framtidsdraum!

Å, for djup i Jesu kjærleik! Sprei hans pris frå hav til hav:
Kor han elsker alle, alle, frelser oss frå synd og grav,
kor han vaktar sine kjære som han kjøpte med sitt blod,
kor han bed for veike vener, sender kraft og trøyst og mod!

Å, for djup i Jesu kjærleik! Ingen stad eg kviler så.
Som eit mektig hav av signing, som ei hamn av fred og ro!
Å, for djup i Jesu kjærleik! Der min himmels himmel er.
Mine lengsler stig mot trona, mine augo Lammet ser.

BIBELSK SALME

Antifon:

- A** Den som drikker av det vannet jeg vil gi,
skal aldri mer tørste. (Joh. 4,14)

Salme 63, 2-9

L Gud, du er min Gud, som jeg søker.

Min sjel tørster etter deg, min kropp lengter etter deg,
i et vannløst, tørt og utarmet land.

A I helligdommen skuet jeg deg,
jeg så din makt og herlighet.

For din miskunn er bedre enn livet.

L Mine lepper skal synge din pris.
Slik vil jeg velsigne deg hele livet,
og løfte hendene i ditt navn.

A Jeg mettes som med fete retter,
med jublende lepper priser jeg deg.
Jeg tenker på deg der jeg ligger og hviler,
og grunner på deg gjennom natten.
For du har vært en hjelp for meg,
jeg jubler i skyggen av dine vinger.

L Jeg holder fast ved deg,
in høyre hånd har grepet meg.

Antifon:

A Den som drikker av det vannet jeg vil gi,
skal aldri mer tørste. (Joh. 4,14)

CANTICUM

Antifon

A Salige er de som ikke ser, og likevel tror. (Joh. 20,29)

1. Pet. 1,3-7

- A** Lovet være Gud, vår Herre Jesu Kristi Far,
han som i sin rike miskunn har født oss på ny
til et levende håp ved Jesu Kristi oppstandelse fra de døde,
til en arv som aldri forgår, aldri skitnes til og aldri visner.
Den er gjemt i himmelen for dere,
dere som i Guds kraft blir bevart ved tro så dere når fram til frelsen.
Den ligger alt ferdig til å bli åpenbart ved tidens ende.
- L** Derfor kan dere juble av glede,
selv om dere nå en kort tid,
om så må være, har det tungt i mange slags prøvelser.
Slik blir troen deres prøvet.
Selv forgjengelig gull blir prøvet gjennom ild.
Troen, som er mye mer verdt, må også prøves,
så den kan bli til pris og herlighet og ære for dere
når Jesus Kristus åpenbarer seg.

Antifon:

- A** Salige er de som ikke ser, og likevel tror.
- A** Ære være Faderen og Sønnen og Den hellig ånd,
som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen.

STILLHET

MARIAS LOVSANG

Antifon

A Frykt ikke, Maria!

For du har funnet nåde hos Gud. (Luk 1,30)

Luk 1, 46-55

A Min sjel opphøyer Herren,

og min ånd fryder seg i Gud, min frelser.

For han har sett til sin tjenestekvinne i hennes fattigdom.

Og se, fra nå av skal alle slekter prise meg salig,

for store ting har han gjort mot meg,

han, den mektige, hellig er hans navn.

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

Han gjorde storverk med sin sterke arm,

han spredte dem som bar hovmodstanker i hjertet.

Han støtte herskere ned fra tronen og løftet opp de lave.

Han mettet de sultne med gode gaver,

men sendte de rike tomhendte fra seg.

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

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

Antifon

A Frykt ikke, Maria!

For du har funnet nåde hos Gud.

FORBØNN

L Herre, la vår kveldsbønn stige opp til deg,

omslutt oss med din barmhjertighet.

A Herre, miskunne deg.

L Herre, du som er det nye tempelet som har blitt reist

midt iblant oss, lær oss å tilbe deg i ånd og sannhet.

A Herre, miskunne deg.

L Herre, du som ofte våket i bønn for Faderens ansikt,
lær oss å påkalle Den hellig ånd.

A Herre, miskunne deg.

L Herre, du som har bedt oss om å søke og banke på,
la oss finne deg og ta imot din kjærlighet.

A Herre, miskunne deg.

L Herre, du som vet hva vi trenger,
lær oss å se hva som er sant og godt.

A Herre, miskunne deg.

L Herre, du som lar din sol gå opp over syndere
og rettferdige, lær oss å be for våre fiender i kjærlighet.

A Herre, miskunne deg.

L Herre, du som kjenner vårt hjerte, la oss si
med oppriktighet: «miskunn deg over oss syndere».

A Herre, miskunne deg.

HERRENS BØNN

A 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!

AVSLUTNINGSBØNN

L Herre, ved dagens avslutning bærer vi våre brødre og søstre fram for deg: de som arbeider gjennom nattens timer, de som ikke får sove på grunn av smerte og angst, de som hviler. La dem finne trøst hos deg. La din barmhjertighet omslutte oss, inntil den dagen din Sønn kommer igjen for å være hos oss for alltid, Jesus Kristus, vår Herre og Gud, som meg deg, Far, og Den hellige ånd lever og råder fra evighet og til evighet.

A Amen

VELSIGNELSE

L Herren velsigne og bevare oss fra alt ondt og føre oss til det evige liv.

A Amen.

L Gå i Herrens fred.

A Gud være lovet.

Bønn for natten - Completorium

INNGANGSORD

Fra Lukas 24

L Herre, bli hos oss.

A Det er kveld og dagen er snart slutt.

L Ære være Faderen og Sønnen og den Hellige Ånd,

A nå og alltid og i evigheters evighet. Amen

KVELDSSALME

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.

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.

VEKSELBØNN

Salme 16, 1-2 og 5-11

I Bevar meg Gud, for jeg søker tilflukt hos deg.

- II** Jeg sier til Herren; «Du er min Herre, alt godt har jeg i deg».
- I** Herre, du er min del og mitt beger.
Du holder min lodd i dine hender.
- II** Fruktbar jord ble målt opp til meg, en herlig eiendom ble min.
- I** Jeg velsigner Herren, som leder meg,
jeg får råd fra mitt indre også om natten.
- II** Alltid har jeg Herren framfor meg.
Han er ved min høyre side, jeg skal aldri vakle.
- I** Derfor gleder mitt hjerte seg, og mitt innerste jubler,
selv kroppen kan slå seg til ro.
- II** Du overgir ikke min sjel til dødsriket,
du lar ikke din trofaste tjener se graven.
- I** Du lærer meg livets vei,
hos deg er glede i overflod, fryd uten ende ved din høyre hånd.

SKRIFTLESING

Rom. 8, 15-17

SALME

Jeg er hos deg, min Gud, som fuglen i sitt rede.
Jeg er hos deg, som barnet hos sin mor.
Jeg er hos deg, min Gud.
Jeg er hos deg, min Gud.
Når dagen går mot natt.
Vær nær hos meg,
vær nær hos meg, min Gud, så har jeg ro

REFLEKSJON

- L** La oss reflektere i stillhet over hva som har gitt meg liv i dag. Hvor var de «varme punktene», der Gud forsøkte å nå meg med sin kjærlighet?

STILLHET

TAKK OG OVERGIVELSE

Hendene vendt opp i takk:

A Takk for at du har vært med meg i dag. Takk for at jeg får puste, kjenne hjertet slå og legge meg i trygghet på at du er her. Takk for at du alltid deler din godhet med meg.

Håndflaten vendt mot bakken; gi fra deg det du bærer på til Jesus:

A Herre, jeg overlater alt som har skjedd denne dagen til deg. Hold meg tett til Åndens kjærlighet denne natten, du som holder håpet oppe i mine tanker og mitt liv. Fyll meg med din ro. Stryk mitt kinn med din vennlighet og varme.

Jeg takker deg Hellige Ånd som leder meg. Om natten får jeg også råd i mine drømmer og mitt indre. Alltid er du framfor meg. Du er ved min høyre side. Jeg skal aldri vakle.

HERRENS BØNN

A 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!

SIMEONS LOVSANG

Luk 2, 29-32

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

A For mine øyne har sett din 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,
Nå og alltid og i evigheters evighet.

OVERGIVELSE (SYNGES):

Nr. 54 i Taize-sangboka

I dine hender, Fader, jeg overgir min Ånd,
I dine hender, Fader, jeg overgir min Ånd.

L I fred vil jeg legge meg ned,
og i fred vil jeg sovne;

A for du, Herre, lar meg bo i trygghet
i dine vingers skygge.

A Herren velsigne oss og bevare oss,
og føre oss til det evige liv.
Amen