

T I D E
B Ø N N

daglige bønner fra Bibelen

EFREM

© Efrem Forlag 2013
2. utgave 2013, 1. opplag
ISBN 978-82-92922-22-4

Bibelteksten er hentet fra Bibel 2011 © Bibelselskapet.
Gjengitt med tillatelse.

1. utgave, 2008 ble trykket med støtte fra Sta. Sunniva
Studenthjem, Bergen/ Stein Eirik Foss' minnefond i
samarbeid med Rune Richardsen og Helge Unneland etter
mønster av Peter Halldorfs og Per Åkelunds *Tidegård*,
Artos 2007. Med tillatelse.

Sats og omslagsdesign: Øyvind Lerø
Trykk: Inprint, Latvia

post@efremforlag.no / www.efremforlag.no

SØNDAG

Morgenbønn (Laudes)

INNGANG

L Herre, lukk opp mine
lepper,

A så min munn kan
lovprise deg.

L Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,

A nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.

SANG

Sal 93

I Herren er konge! *
Han har kledd seg i
høyhet,

II Herren har kledd seg
i kraft og spent beltet
om livet. * Verden
står fast, den skal ikke
rokkes.

I Din trone står fast fra
gammel tid, * du er

til fra evighet.

II Elvene roper, Herre,
elvene roper med høy
røst. * Elvene roper
med drønnende røst.

I Herren er mektig i
det høye, mer mektig
enn brusset fra veldige
vann, * enn havets
mektige brenninger.

II Pålitelige er dine
lovbud. * Ditt hus
skal være hellig
gjennom alle tider,
Herre.

I Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,

II nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.

Sal 148

I Halleluja! Lovsyng
Herren fra himmelen,

- * lov ham i det høye!
- II Lov ham, alle hans engler, * lov ham, hele hans hær!
- I Lov ham, sol og måne, * lov ham, alle lysende stjerner!
- II Lov ham, du høyeste himmel, * og vannet over himmelen!
- I De skal lovsynge Herrens navn, * for han befalte, og de ble skapt.
- II Han ga dem sin plass for alltid, * bestemte en ordning som ikke forgår.
- I Lovsyng Herren fra jorden, * store sjødyr og alle havdyp,
- II ild og hagl, snø og skodde, * stormvind som setter hans ord i verk,
- I fjell og alle hauger, * frukttrær og alle sedrer,
- II ville dyr og alt fe, *
- krypdyr og fugler med vinger,
- I konger på jorden og alle folk, * stormenn og alle styresmenn på jord,
- II unge menn og jenter, * gamle folk og gutter!
- I De skal love Herrens navn, bare hans navn er opphøyd. * Hans herlighet er over himmel og jord.
- II Han har reist opp et horn av kraft for sitt folk til ære for alle sine trofaste, * for Israel, folket som er ham nær. Halleluja!
- I Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd,
- II nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.
- Sal 149,1-4.6; 150*
- I Halleluja! Syng en ny

- sang for Herren, *
en lovsang der de
trofaste samles!
- II Israel skal glede seg
over sin skaper, *
Sions barn juble for
sin konge!
- I De skal prise hans
navn med dans *
spille for ham på
trommer og lyre.
- II For Herren gleder seg
over sitt folk, * han
smykker de hjelpeløse
med frelse.
- I De har lovsang til
Gud i munnen *
og tveegget sverd i
hånden.
- II Halleluja! Lovsyng
Gud i hans
helligdom! * Lov
ham i hans mektige
hvelving.
- I Lov ham for hans
storverk. * Lov ham
for hans store velde.
- II Lov ham med
gjallende horn. * Lov
ham med harpe og
lyre.
- I Lov ham med
trommer og dans. *
Lov ham med
strengespill og fløyte.
- II Lov ham til tonende
cymbaler * Lov
ham med rungende
symbaler!
- I Alt som har ånde, *
skal love Herren.
Halleluja!
- II Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,
I nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.

TEKST *Åp 7,10b.12*

Seieren kommer fra
vår Gud, han som
sitter på tronen,
og fra Lammet.
All lov og pris og
visdom, takk og
ære, makt og velde
tilhører vår Gud i all

evighet. Amen.

STILLE BØNN

VEKSELLESNING

L Herren har stått opp
av graven.

A Halleluja, halleluja.

L Han som for vår skyld
hang på korsets tre.

A Halleluja, halleluja.

L Ære være Faderen og
Sønnen og Den
hellige ånd.

A Herren har stått
opp av graven,
halleluja.

SANG

SAKARJAS LOVSANG

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

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

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

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

I Han viste miskunn
mot våre fedre * og
husket på sin hellige
pakt,

II den ed han ga som
løfte * til Abraham,
vår far,

I så vi, frelst fra
fiendehånd og uten
redsel, * kan tjene
ham for hans ansikt

II i renhet og rettferd *
alle våre dager.

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

II og gi hans folk å
kjenne frelsen * når
deres synd er blir

- | | |
|---|---|
| <p>tilgitt,
 I for vår Gud er rik
 på miskunn. * Slik
 skal lyset fra det høye
 gjeste oss som en
 soloppgang
 II og skinne for dem
 som bor i mørke og
 dødens skygge, * og
 lede våre føtter inn på
 fredens vei.</p> | <p>døde og satte ham
 ved din høyre side i
 himmelen. Gi vårt
 indre øye lys, så vi
 ser det håp du har
 kalt oss til, hvilken
 rik og herlig arv du
 gir oss og hvor veldig
 din styrke er for oss
 som tror. Ved Jesus
 Kristus, vår Herre.</p> |
|---|---|

I Ære være Faderen A Amen.

og Sønnen og Den
 hellige ånd,

HERRENS BØNN

II nå og alltid og i
 evigheters evighet.
 Amen.

VELSIGNELSE

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

BØNN

L Herren Jesus er midt A Amen.

iblant oss.

A I hans navn vil vi be.

(STILLE ELLER
 FRI BØNN)

L Far, ved din veldige
 kraft reiste du
 Kristus opp fra de

LØRDAG

Morgenbønn (Laudes)

INNGANG

- L Herre, lukk opp mine
lepper,
A så min munn kan
lovprise deg.
L Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,
A nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.

SANG

Sal 32,1-7

- I Salig er den som får
sine lovbrudd tilgitt
og sine synder skjult!
* og sine synder
skjult!
II Salig er det
mennesket som
Herren ikke tilregner
skyld, * som er uten
svik i sin ånd.

- I Så lenge jeg tidde,
ble mine knokler
tæret bort * mens jeg
stønnet hele dagen.
II For dag og natt lå din
hånd tungt på meg. *
Min livssaft svant
som i sommerens
hete.
I Da bekjente jeg
min synd for deg *
og skjulte ikke min
skyld.
II Jeg sa: «Jeg vil
bekjenne mine
lovbrudd for
Herren.» * Og du tok
bort min syndeskyld.
I Derfor skal alle
trofaste be til deg * i
tider med trengsel.
II Om det kommer en
veldig vannflom, * til
dem skal den ikke nå.
I Du er mitt skjulested,

- du verner meg
mot nød, * med
frelsesjubel omgir du
meg.
- II Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,
- I nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.
- Sal 92,2-7.13-16*
- II Det er godt å takke
Herren * og lovsynge
ditt navn, du
Høyeste,
- I å forkynne din
godhet om
morgenen, * din
trofasthet om
nettene,
- II til den tistrengede
harpen, * til dempet
klang fra lyren.
- I Herre, du har gledet
meg med ditt verk, *
jeg jubler over det
dine hender har gjort.
- II Hvor store dine
gjerninger er, * hvor
dype dine tanker,
Herre!
- I Den uforstandige
forstår ikke dette, *
dåren skjønner det
ikke.
- II De rettferdige skyter
opp som palmer, * de
vokser seg høye som
sedrer på Libanon.
- I De er plantet i
Herrens hus * og
blomstrer i forgårdene
hos vår Gud.
- II Ennå i alderdommen
bærer de frukt, * de
er friske og frodige.
- I Slik forkynner de at
Herren er rettskaffen.
* Han er min klippe,
det er ingen urett hos
ham.
- II Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,
- I nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.

Sal 100

- II Rop med jubel for Herren, all jorden!
* Tjen Herren med glede,
I kom fram for ham med jubel! * Kjenn at Herren er Gud!
II Han har skapt oss, vi er hans, * vi er hans folk og den flokken han gjeter.
I Kom gjennom portene hans med takkesang, inn i forgårdene med lovsang! * Lov ham, velsign hans navn!
II Herren er god, evig er hans miskunn,* hans trofasthet varer fra slekt til slekt.
I Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd,
II nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.

TEKST *Rom 12,14-16*

Velsign dem som forfølger dere, velsign, og forbann ikke. Gled dere med de glade og gråt med dem som gråter. Hold sammen i enighet. Gjør dere ikke for høye tanker, men hold dere gjerne til det lave, og vær ikke selvkloke.

STILLE BØNN

VEKSELLESNING

- L Herre, jeg roper til deg.
A Du er min tilflukt,
L min lodd og min del i de levendes land.
A Herre, jeg roper til deg.
L Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd.
A Herre, jeg roper til deg. Du er min tilflukt.

SAKARJAS LOVSANG

- I Velsignet er Herren,
Israels Gud, * for han
har sett til sitt folk og
forløst det.
- II Han har oppreist for
oss et horn til frelse *
i sin tjener Davids
hus,
- I slik han lovet fra
gammel tid * ved
munnen til sine
hellige profeter:
- II å frelse oss fra våre
fiender * og fra
hånden til alle dem
som hater oss.
- I Han viste miskunn
mot våre fedre * og
husket på sin hellige
pakt,
- II den ed han ga som
løfte * til Abraham,
vår far,
- I så vi, frelst fra
fiendehånd og uten
redsel, * kan tjene
ham for hans ansikt
- II i renhet og rettferd *
- alle våre dager.
- I Og du, barn, skal
kalles profet for Den
høyeste, * for du skal
gå fram foran Herren
og rydde hans veier
- II og gi hans folk å
kjenne frelsen * når
deres synder blir
tilgitt,
- I for vår Gud er rik
på miskunn. * Slik
skal lyset fra det høye
gjeste oss som en
soloppgang
- II og skinne for dem
som bor i mørke og
dødens skygge, * og
lede våre føtter inn på
fredens vei.
- I Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,
- II nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.

BØNN

- L Herren Jesus er midt

- iblant oss.
- A I hans navn vil vi be.
- (STILLE ELLER
FRI BØNN)
- L Lovet være du, vår
Herre Jesu Kristi Far,
du som i Kristus har
velsignet oss med all
Åndens velsignelse
i himmelen. Hjelp
oss å overvinne det
onde med det gode,
slik at vi som dine
- medarbeidere kan
stå i forsoningens
tjeneste og stifte fred
mellom mennesker.
Ved Jesus Kristus, vår
Herre.
- A Amen.
- HERRENS BØNN
- VELSIGNELSE
- L Herren velsigne og
bevare oss og føre oss
til det evige liv.
- A Amen.

I løpet av dagen

- INNGANG
- L Herre, la oss se din
miskunnhet.
- A Og gi oss din frelse.
- L Ære være Faderen og
Sønnen og Den
hellige ånd,
- A nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.
- SANG
- Sal 34,10-16*
- I Frykt Herren, dere
hans hellige! * De
som frykter ham,
lider ingen nød.
- II Unge løver lider nød
og sulter; * men de
som søker Herren,

- mangler aldri det som godt er.
- I Kom hit, barn, hør på meg! * Jeg vil lære dere frykt for Herren.
- II Er du en som har glede av livet, * som elsker å se gode dager?
- I Hold da tungen borte fra det som er ondt, * og leppene borte fra svikefull tale!
- II Vend deg bort fra det onde og gjør det gode. * Søk fred og jag etter den!
- I Herrens øyne følger de rettferdige, * hans øre lytter til deres rop.
- II Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd,
- I nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.

TEKST 1 *Joh 1,8-9*

Sier vi at vi ikke har synd, da bedrar vi oss selv, og sannheten er ikke i oss. Men dersom vi bekjenner våre synder, er han trofast og rettferdig, så han tilgir oss syndene og rensar oss for all urett.

STILLE BØNN

VEKSELLESNING

- L Hvem merker alle sine feiltrinn?
- A Tilgi meg hver synd jeg ikke vet om.
- L Hvem merker alle sine feiltrinn?
- A Gi meg en ny og urokkelig ånd.

BØNN

- L Herren Jesus er midt iblant oss.
- A I hans navn vil vi be.
- L Herre Jesus, i løpet

av dagen ønsker vi å
 velsigne og prise ditt
 navn. Gi oss faste steg
 ved ditt ord. La oss
 som pilegrimer få gå
 i dine spor, så vi ikke
 sitter i mørke, men
 har livets lys. Ved Jesus
 Kristus, vår Herre.

A Amen.

VELSIGNELSE

L Må Guds fred som
 overgår all forstand,
 bevare våre hjerter og
 tanker i Jesus Kristus.

A Amen.

Aftenbønn (Vesper)

INNGANG

L Gud, kom meg til
 redning.

A Herre, skynd deg til
 min frelse.

L Ære være Faderen
 og Sønnen og Den
 hellige ånd,

A nå og alltid og i
 evigheters evighet.
 Amen.

SANG

Sal 144, 1-8

I Velsignet er Herren,

min klippe, * han
 som lærer opp
 hendene mine til
 strid og fingrene til
 krig.

II Han er min miskunn,
 min borg og mitt
 vern, * han er min
 befrier og mitt skjold.

I Jeg søker tilflukt hos
 ham, * han legger
 folket mitt under
 meg!

II Herre, hva er vel et
 menneske, siden du
 vil kjenne det, * et

- menneskebarn, siden
du tenker på det?
- I Mennesket ligner
et pust, * våre dager
er som en flyktende
skygge.
- II Herre, bøy din
himmel og stig ned, *
rør ved fjellene så det
ryker av dem!
- I La lynet blinke og
spre dem! * Skyt
pilene dine og skrem
dem!
- II Rekk hånden ut fra
det høye, * fri meg og
berg meg fra veldige
vann,
I fra fremmedes hånd.
Med munnen taler
de tomme ord, * med
hevet høyre hånd
sverger de falskt.
- II Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,
I nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.
- Sal 144,9-15*
- II Gud, jeg vil synge en
ny sang * og spille
for deg på tistrenget
harpe.
- I Du gir konger seier
* og frir din tjener
David fra det onde
sverdet.
- II Fri meg og berg meg
fra fremmedes hånd.
* Med munnen taler
de tomme ord, med
hevet høyre hånd
sverger de falskt.
- I Alt som unge
ligner sønnene våre
høyvokste planter.
* Døtrene er som
bæresøyler skåret ut
for et palass.
- II Da blir
forrådskamrene fulle,
* de bugner av all
slags mat.
- I Sauene våre ute i
marken * øker til
tusen, ja, mange
tusen.

- II Da blir kyrne våre fete. Ingen bryter ut, og ingen blir borte. * Ingen klage høres på torgene.
- I Salig er det folket som har det slik, * salig er det folket som har Herren til Gud!
- II Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd,
- I nå og alltid og i evigheters evighet. Amen.
- Sal 147,7-20*
- II Syng lovsang for Herren, * spill på lyre for vår Gud.
- I Han dekker himmelen med skyer, sørger for regn til jorden * og lar gresset spire på fjellene.
- II Han gir føde til dyrene, * til ravnungene som roper.
- I Han bryr seg ikke om hestens kraft * og gleder seg ikke over mannens muskler.
- II Herren gleder seg over dem som frykter ham * og venter på hans miskunn.
- I Syng Herrens pris, Jerusalem, * Sion, lovsyng din Gud!
- II Han gjør portbommene dine sterke * og velsigner barna i byen.
- I Han gir fred i landet, * han metter deg med den beste hvete.
- II Han sender sitt budskap til jorden, * hurtig løper hans ord.
- I Han lar snøen falle som ull, * han strør ut rim som aske.
- II Han kaster hagl som smuler, * hvem kan stå seg mot hans kulde?
- I Så sender han sitt

ord, og alt smelter, *
han puster, og vannet
strømmer.

II Han kunngjorde sitt
ord for Jakob, * sine
forskrifter og lover
for Israel.

I Slik gjorde han ikke
for noe annet folk, *
de kjenner ikke hans
lover. Halleluja!

II Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,

I nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.

TEKST 1 Pet 2,24-25
På sin egen kropp
bar han våre synder
opp på treet, så vi
skulle dø bort fra
syndene og leve for
rettferdigheten. Ved
hans sår ble dere
helbredet. Dere var
lik sauer som hadde
gått seg vill, men nå

har dere vendt om til
ham som er hyrde og
tilsynsmann for deres
sjeler.

STILLE BØNN

VEKSELLESNING

L Herren er min hyrde,

A jeg mangler ingen
ting.

L Han lar meg ligge i
grønne enger,

A jeg mangler ingen
ting.

L Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd.

A Herren er min hyrde,
jeg mangler ingen
ting.

SANG

MARIAS LOVSANG

I Min sjel opphøyer
Herren,

II og min ånd fryder seg
i Gud, min frelser.

- I For han har sett til sin tjenestekvinne i hennes fattigdom. *
Og se, fra nå av skal alle slekter prise meg salig,
- II for store ting har han gjort mot meg, han, den mektige; * hellig er hans navn.
- I Fra slekt til slekt varer hans miskunn * for dem som frykter ham.
- II Han gjorde storverk med sin sterke arm; * han spredte dem som bar hovmodstanker i hjertet.
- I Han støtte herskere ned fra tronen * og løftet opp de lave.
- II Han mettet de sultne med gode gaver, * men sendte de rike tomhendte fra seg.
- I Han tok seg av Israel, sin tjener, * og husket på sin miskunn
- II slik han lovet våre fedre, * Abraham og hans ætt, til evig tid.
- I Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd,
- II nå og alltid og i evigheters evighet.
Amen.
- BØNN
- L Herren Jesus er midt iblant oss.
- A I hans navn vil vi be.
- (STILLE ELLER FRI BØNN)
- L Herre, du er den gode hyrden som har gitt ditt liv for sauene. Lær oss å kjenne igjen din røst og skille den fra fremmede røster. Ikke forlat oss i prøvelsens time, men bevar oss fra det onde og led oss til vann der vi finner hvile. Du som lever og regjerer i

- evighet.
- A Amen.
- VELSIGNELSE
- L Vår Herre Jesu Kristi A Amen.
- nåde, Guds kjærlighet
og Den hellige ånds
samfunn være med
oss alle.

Ved dagens slutt (Completorium)

- INNGANGSORD
- 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.
- pålegger deg i dag,
skal du bevare i ditt
hjerte. Du skal gjenta
dem for dine barn og
snakke om dem når
du sitter i ditt hus og
når du går på veien,
når du legger deg og
når du står opp.

HERRENS BØNN

TEKST 5 Mos 6,4-7

Hør, Israel! Herren
er vår Gud, Herren
er én. Du skal elske
Herren din Gud
av hele ditt hjerte
og av hele din sjel
og av all din makt.
Disse ordene som jeg

STILLE RANSAKELSE

SYNDSBEKJENNELSE

- L La oss bekjenne:
- A Gud, forbarm deg
over meg i din store
miskunn. Rens meg
for min synd.

- L Jesus sier: «Vær ikke urolig, mitt barn, dine synder er tilgitt.»
- A Amen.
- SANG
- VEKSELBØNN
- L Vokt meg som din øyesten,
- A skjul meg i dine vingers skygge.
- Sal 103,13-22*
- I Som en far er barmhjertig mot sine barn, * er Herren barmhjertig mot dem som frykter ham.
- II For han vet hvordan vi er skapt, * han husker at vi er støv.
- I Dagene mennesket får, er som gress, * det blomstrer som blomsten på marken.
- II Når vinden farer over den, er den borte, * stedet den sto på, vet ikke lenger av den.
- I Men Herrens miskunn er fra evighet til evighet * over dem som frykter ham. Hans rettferd når til barnebarn,
- II til dem som holder hans pakt og husker hans bud,* så de følger dem.
- I Herren har reist sin trone i himmelen, * han rår som konge over alt.
- II Velsign Herren, dere hans engler, * dere sterke helter som lydige setter hans ord i verk.
- I Velsign Herren, alle hans hærskarer, * dere tjenere som setter hans vilje i verk.
- II Velsign Herren, alle hans skapninger, overalt hvor han rår.* Velsign Herren, min sjel!

I Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,

II nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.

Sal 131

I Herre, mitt hjerte er
ikke hovmodig, mine
øyne er ikke stolte.
Jeg går ikke med
tanker som er for
store og underfulle
for meg.

II Nei, jeg har fått min
sjel til å bli stille og
rolig, * som et lite
barn hos sin mor.

I Som det lille barnet, *
slik er min sjel i meg.

II Israel, vent på Herren
* fra nå og til evig tid!

I Ære være Faderen
og Sønnen og Den
hellige ånd,

II nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.

STILLE BØNN

OVERGIVELSE

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.

SIMEONS LOVSANG

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,
L nå og alltid og i
evigheters evighet.
Amen.

BØNN

L Herren Jesus er midt
iblant oss.
A I hans navn vil vi be.
L Herre, våk over oss i
natt og bevar oss fra
alt ondt. La oss få
våkne opp i morgen
fylt av Åndens kraft
og gleden over Kristi
oppstandelse. Ved
ham, Jesus Kristus,
vår Herre.
A Amen.

VELSIGNELSE

L Herren velsigne oss
og bevare oss. Herren
la sitt ansikt lyse over
oss og være oss nådig.
Herren løfte sitt åsyn
på oss og gi oss fred. I
Faderens og Sønnens
og Den hellige ånds
navn.
A Amen.

VEKSELLESNING

L I fred vil jeg legge
meg ned,
A og i fred vil jeg sovne;
L for du, Herre, lar meg
bo i trygghet
A i dine vingers skygge.

